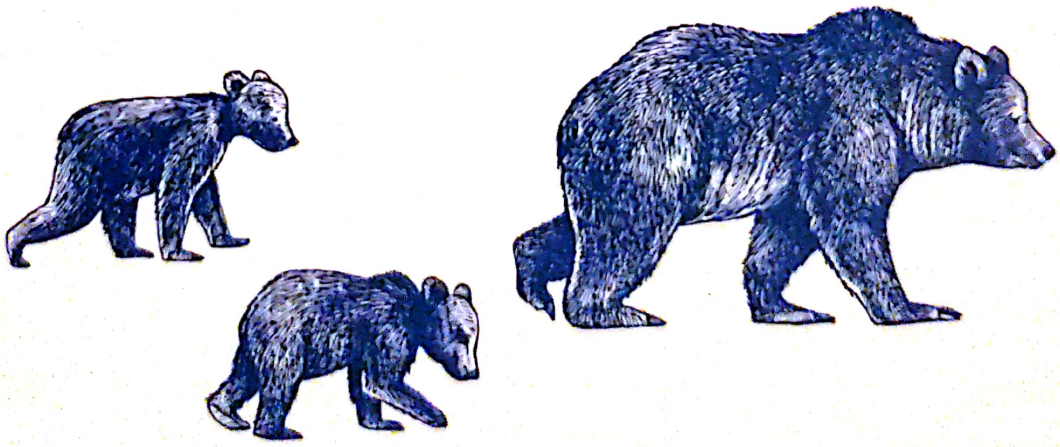
GORDON NEUFELD
GABOR MATÉ

O lectură obligatorie pentru oricine are copii.
OTTAWA CITIZEN

De la autorul bestsellerului *Când corpul spune nu*

ȚINE-ȚI COPIII APROAPE



De ce părinții trebuie să conteze mai mult decât anturajul

Scanned with OKEN Scanner

O carte scrisă impecabil, excelentă
și emoționantă.

PUBLISHERS WEEKLY

Grație celor 30 de ani de cercetare și experiență,
Neufeld a elaborat o teorie coerentă
și convingătoare privind dezvoltarea copiilor,
pe care cititorii o vor recunoaște cu emoție
și o vor accepta imediat. Abordarea lui are puterea
să le schimbe, dacă nu chiar să le salveze
viața copiilor noștri.

NATIONAL POST

O carte vizionară,
care evidențiază o criză de proporții
nerecunoscute. Autorii ne arată de ce pierdem
contactul cu copiii noștri și cum acest lucru
amenință însăși structura societății.
Și, cel mai important, le acordă un ajutor practic
părinților în îndeplinirea rolurilor instinctuale,
prin exemple concrete și sugestii clare.

DR. PETER A. LEVINE

Scanned with OKEN Scanner

GORDON NEUFELD, psiholog din Vancouver, are o experiență clinică de câteva decenii în psihologia dezvoltării copiilor și tinerilor, fiind recunoscut ca autoritate la nivel internațional în acest domeniu. A înființat Neufeld Institute, organizație prin care furnizează numeroase cursuri create pentru părinți, profesori și profesioniști din domeniul asistenței sociale de pe mai multe continente. Neufeld este renumit pentru capacitatea unică de a desluși indiciile unor probleme complexe de creștere și educare a copiilor.

GABOR MATÉ, cunoscut medic canadian de origine maghiară, a lucrat în domeniul îngrijirii paliative și este autor al unei serii de bestsellere. Recunoscut ca autoritate pe teme precum stresul, sănătatea fizică și psihică, tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD), parentingul și dependențele, Gabor Maté călătorește mult pentru a se adresa personalului medical, profesorilor și publicului larg din America de Nord și din afara ei.

Pentru activitatea sa de excepție din domeniul medical și pentru cărțile scrise, Gabor Maté a primit Premiul Hubert Evans pentru nonficțiune și i s-au acordat Ordinul Canadei și Civic Merit Award din partea orașului Vancouver, unde locuiește.

De același autor, a apărut la Curtea Veche Publishing volumul *Când corpul spune nu* (2021), un reper important în opera sa, traducerea în limba română devenind rapid bestseller național.

OANA PASCU și-a început cariera de traducătoare în 2013, după absolvirea Facultății de Litere a Universității Transilvania din Brașov. Pasionată de lectură și de limba engleză, îmbină în munca sa plăcerea de a citi cu aceea de a da glas autorilor străini în limba sa maternă. Printre autorii traduși se numără Loretta Graziano Breuning și Jenny Odell.

Scanned with OKEN Scanner

GORDON NEUFELD
GABOR MATÉ

ȚINE-ȚI COPIII APROAPE

De ce părinții trebuie să conteze mai mult decât anturajul

Ediția a III-a, adăugită

Traducere din engleză de
OANA PASCU

CURTEA VECHE

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
NEUFELD, GORDON
Ţine-ţi copiii aproape : de ce părinţii trebuie să conteze mai mult decât anturajul /
Gordon Neufeld, Gabor Maté ; trad. din engleză de Oana Pascu. -
Ed. a 3-a, adăug.. - Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2024
Index
ISBN 978-606-44-1702-2
I. Maté, Gabor
II. Pascu, Oana (trad.)
159.9

ISBN epub: 978-606-44-1703-9
Carte publicată şi în ediţie digitală

Redactor: Bianca Vlad
Corector: Ilinca Gângă
Tehnoredactor: Nitsch-Petioky Loránd
Copertă: Gabi Toma
Coordonarea ediţiei: Cristina Ştefan

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, Bucureşti, 020091
redacţie: 0744 55 47 63
distribuţie: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
curteaveche.ro

GORDON NEUFELD, GABOR MATÉ
Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers
Copyright © 2004, Gordon Neufeld and Gabor Maté
Postscript copyright © 2013, Gordon Neufeld and Gabor Maté
This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf Canada,
a division of Penguin Random House Canada Limited.
All rights reserved.

Carte publicată pentru prima dată în limba română
la Curtea Veche Publishing în anul 2023.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2024
pentru prezenta versiune în limba română

Cu toate că s-au depus toate eforturile pentru a se oferi adrese de internet valide la data publicării, unele dintre acestea pot deveni inactive sau se pot schimba ulterior. În plus, editorul nu deţine controlul şi, în consecinţă, nu îşi asumă responsabilitatea faţă de site-urile folosite în carte sau de terţi şi faţă de conţinutul lor.

Scanned with OKEN Scanner

Cuprins

Notă către cititor 11
Mulțumiri 15

PARTEA ÎNTÂI
FENOMENUL ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ

1. De ce sunt părinții mai importanți ca niciodată .. 19
2. Atașamente distorsionate, instincte sabotate .. 36
3. De ce am pierdut controlul 59

PARTEA A DOUA
SABOTAJ: MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ SUBMINEAZĂ PARENTINGUL

4. Puterea de a fi părinte se disipează 83
5. De la ajutor la obstacol: când atașamentul acționează împotriva noastră 101
6. Contravoința: de ce devin copiii neascultători .. 122
7. Intrarea în moarte cerebrală a culturii 139

PARTEA A TREIA
BLOCAȚI ÎN IMATURITATE: MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ ÎMPIEDICĂ DEZVOLTAREA SĂNĂTOASĂ

8. Periculoasa fugă de sentimente 153

Scanned with OKEN Scanner

9. Blocați în imaturitate 172
10. O moștenire a agresivității 197
11. Formarea agresorilor și a victimelor 215
12. O turnură sexuală 237
13. Elevii needucabili 253

PARTEA A PATRA
CUM SĂ ÎȚI ȚII COPIII APROAPE (Sau cum să îi recâștigi)

14. Apropierea copiilor noștri 271
15. Protejează legăturile care îți dau putere 296
16. Disciplina care nu dezbină 322

PARTEA A CINCEA
PREVENIREA ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ

17. Nu curta concurența 355
18. Recreează satul atașamentului 382

PARTEA A ȘASEA
POSTFAȚĂ PENTRU ERA DIGITALĂ (Cum să-ți ții copiii aproape în era internetului, a telefoanelor mobile și a jocurilor video)

19. Revoluția digitală deformată 399
20. O chestiune de sincronizare 421
21. Bilanț postpandemic: Orientarea către anturaj și criza sănătății mintale în rândul tinerilor 443

Glosar 459
Note 469
Indice 481

Scanned with OKEN Scanner

Le dedicăm această carte copiilor noștri,
precum și copiilor actuali și viitori ai copiilor noștri.

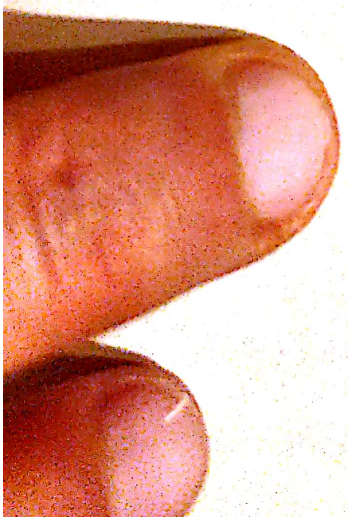
Ei au inspirat aceste idei
și ne-au dat un motiv întemeiat pentru a le formula.

Tamara, Natasha, Bria, Shay și Braden
&
Daniel, Aaron și Hannah
&
Kiara, Julian și Sinead

Scanned with OKEN Scanner

Acțiunea are sens doar în cadrul unei relații și dacă nu înțelegem relația, acțiunea la orice nivel va genera doar conflicte. Înțelegerea relației este infinit mai importantă decât căutarea unui plan de acțiune.

J. Krishnamurti



Scanned with OKEN Scanner

Notă către cititor

Eu și Gordon Neufeld ne cunoaștem de mulți ani. Ne-am întâlnit pentru prima dată atunci când eu și cu soția mea, Rae, am apelat la el pentru niște sfaturi cu privire la fiul nostru cel mare, care atunci avea 8 ani. Noi credeam că avem de a face cu un copil-problemă. În scurt timp, Gordon ne-a arătat că nu e nicio problemă cu băiatul nostru sau cu noi înșine, ci doar cu abordarea noastră în relația cu el. Câțiva ani mai târziu, am devenit îngrijorați în legătură cu cel de-al doilea fiu al nostru, care, adolescent fiind, părea să nu ne mai accepte autoritatea sau chiar să nu ne dorească compania. Am apelat din nou la Gordon, al cărui răspuns a fost că trebuie să-l atragem pe fiul nostru înapoi în relația de familie și să-l îndepărtăm de anturaj. Atunci am aflat despre conceptul doctorului Neufeld de orientare spre anturaj*, despre cum ajunge el să-i înlocuiască pe părinți în ceea ce privește exercitarea influenței principale asupra copiilor și despre numeroasele consecințe negative ale acestei schimbări, endemice în societatea modernă. De atunci, am avut multe motive să-i fiu recunoscător pentru toate cunoștințele pe care le-am dobândit eu și Rae.

---

* Prin „anturaj" (*peers* în engleză în original), autorii se referă deopotrivă la prieteni, colegi, tovarăși sau orice alte persoane cu care copiii sau adulții caută să aibă o relație bazată pe atașament și cu care împărtășesc interese și o cultură comune. (*N. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

Eu și Gordon am scris cartea *Ține-ți copiii aproape* cu intenția radicală de a trezi instinctele naturale de parenting ale oamenilor. Dacă această carte își va atinge scopul, va pune pe butuci multe dintre teoriile în vogă percepute ca înțelepte despre cum ar trebui crescuți și educați copiii. Nu ne axăm pe ceea ce ar trebui să facă părinții, ci pe ceea ce trebuie să reprezinte ei pentru copiii lor. Oferim o înțelegere a copilului, a dezvoltării sale, precum și a impedimentelor care stau în calea evoluției sănătoase a copiilor noștri. Din această înțelegere și din angajamentul sincer al părinților față de creșterea celor mici se va naște înțelepciunea spontană și plină de compasiune care reprezintă sursa unei educații de succes.

Obsesia contemporană pentru parentingul perceput drept un set de aptitudini care trebuie urmărite în limitele recomandate de experți reprezintă de fapt rezultatul pierderii intuiției și a relației cu copiii pe care generațiile anterioare o considerau de la sine înțeleasă. Asta înseamnă să fii părinte – o relație. Ea ne poate fi atribuită prin biologie, căsnicie sau adopție, dar numai o conexiune împărtășită cu copilul nostru o poate asigura. Atunci când calitatea noastră de părinți este asigurată, se activează niște instincte naturale care ne dictează mult mai abil decât orice expert cum să îi creștem și să îi educăm pe cei mici aflați în grija noastră. Secretul este să ne onorăm relația cu copiii noștri în toate interacțiunile cu ei.

În prezent, din motive pe care le vom explica în această carte, calitatea de părinte este subminată. Ne confruntăm cu o concurență perfidă care îi îndepărtează pe copii de noi și pe noi de calitatea de părinte. Nu mai beneficiem de bazele economice și sociale ale unei culturi care să susțină calitatea de părinte și să perceapă misiunea sa ca fiind sacră. Dacă în trecut societatea percepea atașamentul copiilor față de părinții lor ca fiind ferm și de lungă durată, noi nu ne mai permitem acest lux. În calitate de părinți moderni, trebuie să conștientizăm ce lipsește, de ce și cum

Scanned with OKEN Scanner

nu funcționează lucrurile în ceea ce privește creșterea și educarea copiilor și adolescenților noștri. Această conștientizare ne va pregăti pentru provocarea de a crea o relație cu copiii noștri, în care noi, adulții care îi îngrijesc, preluăm din nou conducerea. Nu mai trebuie să ne bazăm pe coerciție și consecințe artificiale pentru a obține cooperarea, conformarea și respectul copiilor noștri. În relația cu noi, copiii noștri își vor împlini destinul de dezvoltare prin care vor deveni ființe independente, automotivate și mature, care își apreciază propria valoare și care sunt atente la sentimentele, drepturile și demnitatea umană a celorlalți.

Cartea *Ține-ți copiii aproape* este organizată în cinci părți. Prima explică ce este orientarea spre anturaj și cum a ajuns să fie o dinamică atât de răspândită în cultura noastră. A doua și a treia parte detaliază numeroasele consecințe negative ale orientării spre anturaj asupra capacității noastre de a fi părinți, respectiv asupra dezvoltării copiilor noștri. Tot în primele trei părți, vom face o prezentare generală a dezvoltării sănătoase a copilului în contrast cu dezvoltarea decadentă promovată de cultura anturajului. Cea de-a patra parte oferă un program de construire a unei legături durabile cu copiii noștri, o relație care să ne servească drept cocon sigur pentru maturizarea lor. Cea de-a cincea și ultima parte explică în ce fel să prevenim influențarea copiilor noștri de lumea anturajului.

Pregătirea și experiența de psiholog a dr. Neufeld, precum și lucrările sale extraordinare și originale reprezintă sursa tezei centrale pe care o prezentăm și a sfaturilor pe care le oferim. În acest sens, el este singurul autor al volumului. Mii de părinți și educatori care au participat de-a lungul deceniilor la seminarele lui Gordon l-au întrebat cu o oarecare nerăbdare: „Când va apărea cartea dumneavoastră?“ Contribuția mea este dată de pregătirea și publicarea cărții *Ține-ți copiii aproape*, pentru a evita o eventuală amânare. Planificarea, scrierea și punerea în formă a acestei cărți reprezintă efortul nostru comun.

Scanned with OKEN Scanner

Sunt mândru că am contribuit la prezentarea ideilor revoluționare ale lui Gordon Neufeld unui public mult mai larg. Acest lucru trebuia să se întâmple cu mult timp în urmă și amândoi suntem recunoscători că am stabilit o prietenie și un parteneriat profesional care au făcut posibilă publicarea cărții. Sperăm – ba chiar avem convingerea – că și cititorul nostru va considera colaborarea noastră ca fiind una fericită.

De asemenea, vrem să le mulțumim celor doi editori ai noștri, Diane Martin din Toronto și Susanna Porter din New York. Diane a văzut potențialul acestei cărți încă de la început și i-a susținut mereu publicarea cu entuziasm. Susanna a lucrat cot la cot cu ea, cu răbdare și pricepere asupra unui manuscris relativ pretențios și greoi și, cu ajutorul sugestiilor ei abile, am reușit să pregătim o versiune mai ușor de citit și mai bine organizată, în care mesajul nostru este transmis mult mai clar. Rezultatul este o carte care o să le placă mai mult cititorilor și de care, cu siguranță, autorii sunt mai mulțumiți.

Dr. Gabor Maté

Scanned with OKEN Scanner

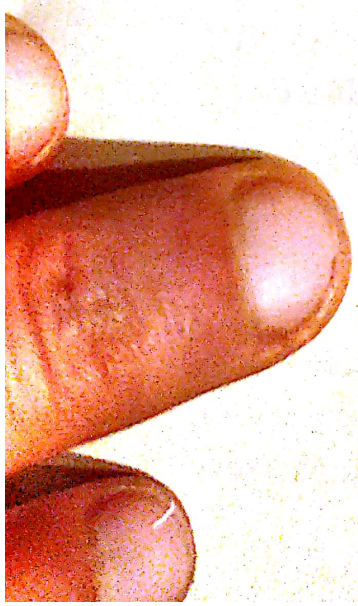
Mulțumiri

Șapte persoane ne-au oferit un ajutor indispensabil, practic și dedicat în crearea și pregătirea acestei cărți: Gail Carney, Christine Dearing, Sheldon Klein, Joy Neufeld, Kate Taschereau, Suzanne Walker și Elaine Wynne. Au ajuns să fie cunoscute, colectiv, sub numele de Grupul de Marți Seara. S-au întâlnit cu noi săptămânal, de la primele pagini scrise până la prezentarea versiunii finale a manuscrisului. Au deliberat, au dezbătut și au criticat mai întâi conceptele care urmau a fi prezentate și apoi, capitol cu capitol, lucrarea în curs de scriere care a devenit în cele din urmă *Ține-ți copiii aproape*. Grupul s-a dedicat transpunerii mesajului nostru pe hârtie într-un mod care să respecte intenția cărții, dar și nevoile și sensibilitățile cititorului. Noi, autorii, am ajuns să așteptăm cu nerăbdare aceste întâlniri animate și productive și ne-am simțit pierduți, ba chiar am regretat atunci când am finalizat manuscrisul și a trebuit să punem capăt acestor întrevederi regulate. Recunoaștem că vom rămâne mereu îndatorați Grupului de Marți Seara, fără al cărui sprijin dedicat sarcina noastră ar fi fost mult mai dificilă și rezultatul mult mai puțin satisfăcător.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA ÎNTÂI

FENOMENUL ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ



Scanned with OKEN Scanner

1

De ce sunt părinții mai importanți ca niciodată

Jeremy, în vârstă de 12 ani, stătea cocoșat peste tastatură, cu ochii ațintiți la monitor. Era ora 20:00, temele pentru a doua zi nu erau nici pe departe gata, iar mustrările repetate ale tatălui de a se apuca de treabă erau complet ignorate. Jeremy stătea pe MSN Messenger și schimba mesaje cu prietenii lui: bârfe despre cine place pe cine, stabilirea prietenilor și dușmanilor, dispute despre cine ce a vorbit cu cine la școală în ziua aceea și noutăți despre cine e sexy și cine nu.

– Nu mă mai bate la cap, se răstește Jeremy la tatăl lui care îi mai amintește o dată de temele de la școală.

– Dacă ai face ce trebuie, nu te-aș mai bate la cap, îi răspunde tatăl cu vocea tremurându-i de frustrare.

Bătălia verbală s-a întețit, vocile au devenit stridente și după câteva clipe, Jeremy a urlat:

– Nu înțelegi nimic! și a trântit ușa.

Tatăl era supărat și furios pe Jeremy, dar mai ales pe el însuși. „Iar am dat-o în bară", își spunea în sinea lui. „Nu știu cum să comunic cu fiul meu." Atât el, cât și soția lui își făceau griji pentru Jeremy. Deși fusese cândva un copil cooperant, acum era imposibil de controlat sau chiar de sfătuit. Atenția lui părea să se

Scanned with OKEN Scanner

concentreze exclusiv asupra contactului cu prietenii. Același scenariu de conflict se repeta de mai multe ori pe săptămână în casa lor și nici copilul, nici părinții nu erau capabili să reacționeze cu idei sau acțiuni noi pentru a ieși din impas. Părinții se simțeau neajutorați și neputincioși. Nu s-au încrezut niciodată prea mult în pedepse, dar deveneau din ce în ce mai înclinați să „coboare milităria din pod". Atunci când au făcut-o, fiul lor a devenit mai învrăjbit și mai sfidător.

Ar trebui să fie atât de dificil să fii părinte? A fost întotdeauna așa? În trecut, generațiile mai vârstnice se plângeau adesea de faptul că tinerii sunt mai nepoliticoși și mai indisciplinați decât pe vremuri, dar în prezent, mulți părinți intuiesc că ceva nu este în regulă. Copiii nu mai sunt așa cum ne amintim că erau. Există șanse mai mici ca ei să se ghideze după indiciile furnizate de adulți și nu le mai este atât de frică să dea de necaz. De asemenea, par mai puțin inocenți și mai puțin naivi – pare să le lipsească acea uimire care îi face pe copii să se entuziasmeze în legătură cu lumea din jurul lor și să dorească să exploreze minunile naturii sau ale creativității umane. Mulți copii par inadecvat de sofisticați, ba chiar blazați din anumite puncte de vedere, pseudomaturi înainte de vreme. Par să se plictisească repede atunci când sunt departe unul de altul sau când nu sunt implicați în tehnologie. Joaca creativă, solitară pare să se fi transformat într-un vestigiu. „Când eram mică, eram de-a dreptul fascinată de argilă și săpam gropi în apropierea casei", își amintește o mamă de 44 de ani. „Îmi plăcea cum se simte, îmi plăcea să o modelez în diverse forme sau pur și simplu să o frământ în mâini. Cu toate acestea, nu-l pot convinge nicicum pe fiul meu de 6 ani să se joace singur, decât dacă este vorba despre calculator, Nintendo sau jocuri video."

Și parentingul pare să se fi schimbat. Părinții noștri erau mai încrezători, mai siguri pe ei și aveau un impact mai mare asupra noastră, la bine și la rău. În prezent, parentingul nu mai pare natural pentru multe persoane.

Scanned with OKEN Scanner

Părinții din ziua azi își iubesc copiii la fel de mult ca părinții de altădată, dar iubirea nu se transmite întotdeauna. Avem la fel de multe lucruri să-i învățăm, dar capacitatea noastră de a ne transfera cunoștințele pare să se fi diminuat. Nu simțim că avem puterea să ne ghidăm copiii spre atingerea potențialului lor. Uneori, trăiesc și se comportă de parcă ar fi fost seduși și îndepărtați de noi de un fel de cântec de sirenă pe care nu-l auzim. Ne temem câteodată că lumea a devenit mai puțin sigură pentru ei și că nu avem puterea să-i protejăm. Discrepanța care apare între copii și adulți poate părea insurmontabilă uneori.

Ne chinuim să ne ridicăm la nivelul ideii noastre de parenting. Atunci când nu reușim să obținem rezultatele dorite, ne implorăm copiii, îi ademenim, îi mituim, le oferim recompense sau îi pedepsim. Ne auzim vorbindu-le pe un ton care pare dur chiar și pentru noi și străin de adevărata noastră natură. În momentele de criză, chiar atunci când ne-am dori să invocăm iubirea noastră necondiționată, simțim că devenim mai reci. Ca părinți, ne simțim răniți și respinși. Ne învinovățim pentru că eșuăm în îndeplinirea sarcinii de educare a copiilor noștri, ne învinovățim copiii pentru că sunt recalcitranți, televiziunea pentru că îi distrage sau sistemul școlar pentru că nu este suficient de strict. Atunci când neputința noastră devine insuportabilă, recurgem la formule simpliste și autoritare cu etosul specific erei noastre de a te descurca singur sau de a găsi o soluție rapidă.

Însăși importanța parentingului pentru dezvoltarea și maturizarea tinerilor a ajuns să fie pusă sub semnul întrebării. „Do Parents Matter?“ era titlul unui articol de pe coperta revistei *Newsweek* publicat în 1998. „Parentingul a fost lăudat excesiv“, se argumenta într-o carte aclamată la nivel internațional în același an. „Ai fost făcut să crezi că ai o influență mai mare asupra personalității copilului tău decât ai în realitate.“[1]

Problema influenței părinților nu ar fi atât de importantă dacă lucrurile ar merge bine cu tinerii. Faptul că copiii noștri

Scanned with OKEN Scanner

nu par să ne asculte sau să ne îmbrățișeze valorile poate că ar fi acceptabil dacă ei ar fi cu adevărat autosuficienți, autodirijați și echilibrați în sinea lor, dacă ar avea un sentiment pozitiv legat de cine sunt ei și dacă ar avea un simț clar al direcției și scopului în viață. Observăm că foarte multor copii și adulți tineri le lipsesc aceste calități. Acasă, la școală, în comunitate, tinerii aflați în curs de dezvoltare și-au pierdut stabilitatea. Multora le lipsește autocontrolul și sunt tot mai predispuși la înstrăinare, consum de droguri, violență sau pur și simplu, o lipsă generală de direcție. Sunt mai puțin capabili de învățare și mai greu de gestionat decât erau copiii ca ei în urmă cu doar câteva decenii. Mulți și-au pierdut capacitatea de a se adapta, de a învăța din experiențele negative și de a se maturiza. Unui număr fără precedent de copii și adolescenți li se prescriu acum medicamente pentru depresie, anxietate sau o mulțime de alte diagnostice. Această criză a tinerilor se manifestă în mod sinistru prin problema tot mai mare a hărțuirii în școli și, în cazuri extreme, prin uciderea copiilor de către alți copii. Astfel de tragedii, deși rare, reprezintă cea mai vizibilă dintre erupțiile unei stări de rău generalizate, o trăsătură agresivă răspândită în mentalitatea tinerilor din ziua de azi.

Părinții dedicați și responsabili se simt frustrați. În ciuda grijii noastre afectuoase, copiii par foarte stresați. Părinții și alți vârstnici nu mai par să fie mentorii naturali ai tinerilor, așa cum se întâmpla în trecutul omenirii și așa cum se întâmplă și în prezent la celelalte specii care trăiesc în habitatele lor naturale. Generațiile mai vechi, părinții și bunicii din generația baby-boomer, ne privesc consternați. „Pe vremea noastră nu aveam nevoie de manuale despre cum să fim părinți, ci pur și simplu eram", spun ei cu un amestec de adevăr și confuzie.

Această stare de fapt este ironică, având în vedere că acum știm mai mult ca niciodată despre dezvoltarea copilului și avem

Scanned with OKEN Scanner

acces la cursuri și cărți despre creșterea copiilor la scară mai largă decât oricare dintre generațiile anterioare de părinți.

LIPSA CONTEXTULUI PENTRU PARENTING

Deci, ce s-a schimbat? Ca să ne rezumăm la un singur cuvânt, problema este *contextul*. Indiferent cât de bine intenționați, abili sau plini de compasiune am fi, parentingul nu este ceva în care ne putem angaja cu orice copil. Parentingul necesită un context pentru a fi eficient. Un copil trebuie să fie receptiv pentru ca noi să-l putem crește și hrăni, consola, îndruma și dirija în mod corespunzător. Copiii nu ne conferă automat autoritatea necesară pentru a-i crește și a-i educa doar pentru că suntem adulți, îi iubim, credem că știm ce este bine pentru ei și le vrem binele. Părinții vitregi se confruntă adesea cu acest lucru și la fel se întâmplă și în cazul altor persoane care trebuie să se îngrijească de copii care nu sunt ai lor, indiferent că este vorba despre asistenți maternali, bone, educatori sau profesori. Până și când vine vorba despre propriii copii, autoritatea părintească naturală se poate pierde dacă se erodează contextul ei.

Dacă abilitățile părintești sau chiar iubirea copilului nu sunt suficiente, atunci de ce este nevoie? Există un tip de relație specială, indispensabilă parentingului, fără de care acesta nu ar avea o bază solidă. Specialiștii în dezvoltare – psihologi și alți oameni de știință care studiază dezvoltarea umană – o numesc relația de *atașament*. Pentru ca un copil să fie deschis la a fi crescut și educat de un adult, trebuie să se atașeze în mod voit, să-și dorească contactul și apropierea de el. La începutul vieții, această dorință de atașare este destul de fizică – sugarul se agață literalmente de părinte și are nevoie să fie ținut în brațe. Dacă totul se desfășoară așa cum trebuie, atașamentul va evolua spre o apropiere emoțională și, în cele din urmă, spre un sentiment de intimitate psihologică. Copiii cărora le lipsește acest tip de conexiune cu persoanele responsabile

Scanned with OKEN Scanner

pentru îngrijirea lor sunt foarte greu de crescut de către părinți sau, adesea, chiar de educat. Doar relația de atașament poate oferi contextul adecvat pentru creșterea și educarea copiilor.

Secretul parentingului nu constă în ce *face* părintele, ci în cine *este* părintele pentru copil. Când un copil caută contactul și apropierea de noi, înseamnă că am dobândit puterea și rolul de a-l crește și de a-l educa, a-l consola, a-l îndruma, a-l modela, a-l învăța sau a-l antrena. Pentru un copil puternic atașat, noi suntem baza de unde se poate aventura în lume, refugiul în care se poate retrage, sursa lui de inspirație. Toate abilitățile de parenting din lume nu ar putea compensa lipsa relației de atașament. Toată iubirea din lume nu ar putea ajunge la țintă fără acel cordon ombilical psihologic creat de atașamentul copilului.

Relația de atașament dintre copil și părinte trebuie să dureze cel puțin atâta timp cât copilul are nevoie să fie crescut și educat. Și asta devine tot mai greu de realizat în zilele noastre. Părinții nu s-au schimbat – nu au devenit mai puțin competenți sau mai puțin devotați. Nici natura fundamentală a copiilor nu s-a schimbat – ei nu au devenit mai puțin dependenți sau mai rezistenți. Ceea ce s-a schimbat este cultura în care ne creștem și educăm copiii. Atașamentele copiilor față de părinți nu mai beneficiază de sprijinul necesar din partea mentalităților și societății. Până și relațiile părinte–copil care la început sunt puternice și pe deplin hrănitoare pot ajunge să fie subminate pe măsură ce copiii noștri se orientează spre o lume care nu mai apreciază și nu mai consolidează legătura de atașament. Copiii formează tot mai multe legături de atașament care concurează cu părinții, ceea ce face ca noi să avem din ce în ce mai puțin la dispoziție contextul adecvat pentru a fi părinți.

IMPACTUL CULTURII ANTURAJULUI

Principalul și cel mai dăunător dintre atașamentele concurente, care subminează autoritatea necesară creșterii și educării copiilor

Scanned with OKEN Scanner

și iubirea părintească, este legătura tot mai puternică dintre copiii noștri și anturajul lor. Teza acestei cărți este că tulburarea care afectează generațiile de copii mici și adolescenți care se îndreaptă spre vârsta adultă își are rădăcinile în pierderea orientării copiilor față de adulții din viețile lor care îi îngrijesc. Nu încercăm nicidecum să stabilim încă o tulburare medicală și psihică – ar fi ultimul lucru de care ar avea nevoie părinții dezorientați din ziua de azi –, ci folosim termenul *tulburare* în sensul său cel mai fundamental de perturbare a ordinii naturale a lucrurilor. Pentru prima dată în istorie, tinerii nu mai caută instruire, modelare și îndrumare din partea mamelor, taților, profesorilor și altor adulți responsabili, ci din partea unor oameni cărora natura nu a intenționat niciodată să le atribuie rolul de părinți – tinerii ca ei, cei pe care îi vom numi „anturaj". Copiii nu mai pot fi educați sau organizați și nu mai sunt capabili să se maturizeze, deoarece nu se mai ghidează după indicațiile primite de la adulți. În schimb, copiii sunt crescuți de persoane imature, care nu au cum să îi îndrume spre maturitate. Ei se cresc unii pe alții.

Termenul care pare să descrie cel mai bine acest fenomen este *orientarea spre anturaj*. Această orientare spre anturaj este cea care ne-a înăbușit instinctele de părinți, care ne-a erodat autoritatea naturală și ne-a determinat să ne creștem și să ne educăm copiii cu mintea, nu cu inima – din manuale, din sfaturile „experților" și din așteptările confuze ale societății.

Ce este orientarea spre anturaj?

Orientarea, dorința de orientare și de familiarizare cu mediul înconjurător este un instinct și o nevoie fundamental umană. Dezorientarea este una dintre experiențele psihologice cel mai puțin suportabile. Atașamentul și orientarea sunt inextricabil legate. Oamenii și alte ființe se orientează în mod automat prin căutarea de indicii la persoanele de care sunt atașați.

Copiii, la fel ca puii oricărei alte specii cu sânge cald, au un instinct de orientare înnăscut: au nevoie să se orienteze după

Scanned with OKEN Scanner

cineva. La fel cum un magnet se întoarce automat spre Polul Nord, la fel și copiii au o nevoie înnăscută de a se orienta, întorcându-se spre o sursă de autoritate, contact și căldură. Copiii nu pot suporta absența unei astfel de persoane din viața lor, iar când aceasta lipsește, devin dezorientați. Nu suportă ceea ce eu numesc *vidul de orientare.** Părintele sau orice adult care acționează ca substitut al părintelui reprezintă polul de orientare dorit de natură pentru copil, la fel cum adulții reprezintă influențele de orientare din viața tuturor animalelor care își cresc puii. Întâmplarea face ca acest instinct de orientare al oamenilor să fie foarte similar cu instinctul de întipărire a imaginii mamei în memoria puilor de rață. De îndată ce iese din ou, puiul de rață își întipărește imaginea mamei sale în minte – el o va urma pretutindeni, îi va urma exemplul și indiciile până va ajunge suficient de matur pentru a fi independent. Desigur, așa ar prefera natura să stea lucrurile. Cu toate acestea, în absența mamei-rață, puiul va începe să urmeze cel mai apropiat obiect în mișcare – un om, un câine sau chiar și o jucărie mecanică. Este inutil să mai spunem că nici omul, nici câinele și nici jucăria nu sunt la fel de potriviți ca mama-rață să crească puiul în așa fel încât el să ajungă cu succes la vârsta adultă. În mod similar, dacă nu există niciun adult care să-l crească și să-l îndrume pe copil, acesta se va orienta după oricine este mai aproape. Tendințele sociale, economice și culturale din ultimele cinci sau șase decenii l-au detronat pe părinte din poziția sa preconizată de influență în orientarea copilului. Grupul de camarazi a umplut acest vid de orientare și asta a dus la rezultate deplorabile.

După cum vom arăta în cele ce urmează, copiii nu se pot orienta simultan și spre adulți, și spre alți copii. O persoană nu poate urma două seturi contradictorii de instrucțiuni în același

---

* Dacă nu se specifică altfel, prin utilizarea persoanei întâi singular în această carte se face referire la Gordon Neufeld. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

timp. Creierul copilului trebuie să aleagă automat între valorile părinteşti şi cele ale anturajului, între îndrumarea părintească şi cea a anturajului, între mentalitatea părinţilor şi cea a camarazilor, ori de câte ori cele două par a fi în conflict.

Vrem să spunem că ai noştri copii nu ar trebui să aibă deloc prieteni de vârsta lor sau să formeze legături cu alţi copii? Din contră, astfel de legături sunt naturale şi pot avea un scop sănătos. În culturile orientate spre adulţi, în care principiile şi valorile călăuzitoare sunt cele ale generaţiilor mai mature, copiii se ataşează unii de alţii fără a-şi pierde orientarea sau a respinge îndrumarea oferită de părinţii lor. În societatea noastră lucrurile nu mai stau aşa. Legăturile externe au ajuns să înlocuiască relaţiile în care adulţii reprezintă principalele surse de orientare ale copiilor. Ceea ce este nefiresc nu este contactul cu diverşi camarazi – fie ei prieteni sau colegi –, ci faptul că cei care au ajuns să exercite influenţa dominantă asupra dezvoltării lor reciproce sunt copiii.

NORMAL, DAR NU NATURAL SAU SĂNĂTOS

Orientarea spre anturaj e atât de răspândită în zilele noastre, încât a devenit norma. Mulţi psihologi şi educatori, precum şi publicul larg au ajuns să perceapă acest fenomen ca fiind natural – sau, şi mai frecvent, nici nu-l percep ca pe un fenomen specific care trebuie diferenţiat de restul. El nu este apreciat la justa lui valoare, aşa cum se întâmplă cu multe alte lucruri. Dar ceea ce este „normal", în sensul conformării la o normă, nu este neapărat şi „natural" sau „sănătos". Nu este nimic sănătos sau natural la orientarea spre anturaj. Abia recent a ajuns această contrarevoluţie împotriva ordinii naturale să triumfe în ţările cele mai avansate din punct de vedere industrial, din motive pe care le vom explora puţin mai târziu (vezi Capitolul 3). Orientarea spre anturaj le este încă străină societăţilor indigene şi chiar multor locuri din lumea occidentală situate în afara centrelor urbane „globalizate".

Scanned with OKEN Scanner

Pe parcursul evoluției umane și până aproximativ la începutul celui de Al Doilea Război Mondial, orientarea spre adulți a reprezentat norma în dezvoltarea umană. Noi, adulții, care ar trebui să ne aflăm la conducere – părinții și profesorii –, ne-am pierdut recent influența fără ca măcar să realizăm acest lucru.

Orientarea spre camarazi se deghizează în naturală sau trece neobservată, deoarece am ajuns să nu ne mai folosim intuiția și, fără să ne dăm seama, am devenit noi înșine orientați spre camarazi – persoane asemănătoare nouă. Pentru membrii generațiilor postbelice născute în Anglia, America de Nord și multe alte părți ale lumii industrializate, propria preocupare față de camarazi, față de oameni asemenea nouă, e cea care ne orbește cu privire la gravitatea problemei.

Până de curând, cultura a fost întotdeauna transmisă pe verticală, din generație în generație. Timp de milenii, scria Joseph Campbell, „tinerii au fost educați și vârstnicii au fost considerați înțelepți" prin studiul, trăirea și înțelegerea formelor de cultură tradiționale. Adulții au jucat un rol esențial în transmiterea culturii, luând ceea ce primeau de la părinți și transmițându-le copiilor. Cu toate acestea, mentalitatea care le este prezentată copiilor *noștri* este mult mai probabil să fie mentalitatea celor ca ei, a camarazilor, decât cea a părinților. Copiii își generează propria cultură, foarte distinctă de cea a părinților lor și, din anumite puncte de vedere, foarte străină. Cultura nu mai este transmisă pe verticală, ci pe orizontală în rândul generației mai tinere.

Obiceiurile, muzica, vestimentația, sărbătorile și poveștile sunt esențiale pentru orice cultură. Muzica pe care o ascultă copiii nu mai seamănă aproape deloc cu cea pe care o ascultau bunicii lor. Aspectul le este dictat de aspectul altor copii, mai degrabă decât de moștenirea culturală a părinților. Petrecerile organizate la aniversările lor și riturile de trecere sunt influențate de practicile altor copii din jur, nu de obiceiurile părinților. Dacă toate aceste lucruri ni se par normale, asta se datorează

Scanned with OKEN Scanner

chiar orientării noastre spre camarazi. Existența unei culturi a tinerilor separate și distincte de cea a adulților datează de numai aproximativ 50 de ani. Deși o jumătate de secol este o perioadă relativ scurtă în istoria omenirii, în viața unei persoane, ea constituie o întreagă eră. Majoritatea cititorilor acestei cărți au fost probabil deja crescuți într-o societate în care transmiterea culturii este mai degrabă orizontală decât verticală. Cu fiecare generație nouă, acest proces, potențial coroziv pentru societatea civilizată, dobândește și mai multă putere și rapiditate. Până și în cei 22 de ani care au trecut între nașterea primului meu copil și a celui de-al cincilea, pare că părinții au pierdut teren.

Conform unui amplu studiu internațional coordonat de psihiatrul pediatru britanic Sir Michael Rutter și de criminologul David Smith, cultura copiilor a apărut după cel de Al Doilea Război Mondial și este unul dintre cele mai dramatice și amenințătoare fenomene ale secolului al XX-lea.[2] Studiul, la care au participat cercetători de renume din 16 țări, a făcut legătura între creșterea comportamentului antisocial și colapsul transmiterii pe verticală a culturii tradiționale. Odată cu ascensiunea culturii copiilor, distinctă și separată de cultura tradițională, au crescut și infracționalitatea, violența, hărțuirea și delincvența juvenilă.

Aceste tendințe culturale generale sunt însoțite de modele similare în dezvoltarea copiilor noștri ca indivizi. Cine vrem să fim și cum vrem să fim depinde de orientarea noastră, de persoanele pe care le numim modelele noastre de a fi și de a ne comporta – persoanele cu care ne identificăm. Literatura psihologică actuală subliniază rolul camarazilor în dezvoltarea sentimentului de identitate al copilului.[3] Adesea, atunci când li se cere să se definească pe ei înșiși, copiii nici măcar nu se referă la părinții lor, ci mai degrabă la valorile și așteptările celorlalți copii și ale grupului de camarazi din care fac parte. S-a produs o schimbare sistemică semnificativă. Pentru mult prea mulți copii din ziua de azi, anturajul i-a înlocuit pe părinți în crearea nucleului personalității lor.

Scanned with OKEN Scanner

Cu o serie de generații în urmă, toate semnele arătau că părinții sunt cei mai importanți. Carl Jung sugera că nu ceea ce se întâmplă în relația părinte–copil are cel mai mare impact asupra copilului. În schimb, ceea ce lipsește din acea relație lasă cele mai mari cicatrici asupra personalității copilului – sau „nu se întâmplă nimic atunci când s-ar fi putut întâmpla ceva avantajos", ca să folosim cuvintele marelui psihiatru pediatru britanic D.W. Winnicott. Un gând destul de înfricoșător. Dar un gând și mai înfricoșător este acela că, dacă prietenii și colegii i-au înlocuit pe adulți pe treapta importanței, atunci ceea ce lipsește din acele relații va avea cel mai profund impact. Aspectele care lipsesc cu desăvârșire în relațiile dintre camarazi sunt iubirea necondiționată și acceptarea, dorința de a oferi îngrijire, capacitatea de a se strădui pentru binele celuilalt, dorința de a face sacrificii pentru creșterea și dezvoltarea celuilalt. Când comparăm relațiile dintre camarazi cu cele dintre părinți și copii pentru a vedea ce le lipsește, părinții par niște sfinți. Mai exact, rezultatele prevestesc un dezastru pentru mulți copii.

În paralel cu ascensiunea orientării spre camarazi în societatea noastră, se observă și o creștere alarmantă și dramatică a ratei sinuciderilor în rândul copiilor, care a ajuns să fie de patru ori mai mare în ultimii 50 de ani la copiii cu vârste cuprinse între 10 și 14 ani din America de Nord. Rata sinuciderilor din acest grup prezintă cea mai rapidă creștere, de 120% din 1980 până în 1992. În cartierele sărace ale orașelor, unde există șansele cele mai mari ca părinții să fie înlocuiți de anturaj, rata sinuciderilor a crescut și mai mult.[4] Ce se află în spatele acestor sinucideri este extrem de revelator. Asemenea multor studenți care se specializează în dezvoltarea umană, și eu am presupus mereu că respingerea din partea părinților reprezintă cel mai important factor declanșator. Dar lucrurile nu mai stau așa. Am lucrat pentru o vreme cu infractori tineri și o parte din munca mea era să investighez dinamica psihologică a copiilor și adolescenților

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

care încercaseră să se sinucidă, indiferent dacă reușiseră sau nu. Spre surprinderea mea totală, principalul factor declanșator pentru marea majoritate a acestor tineri era modul în care erau tratați de anturaj, și nu de părinți. Experiența mea nu a fost una izolată, având în vedere că este confirmată de numărul tot mai mare al cazurilor de suicid la copii, care au fost cauzate de respingerea și hărțuirea de către anturaj. Cu cât camarazii devin mai importanți, cu atât mai mulți copii sunt afectați de modul insensibil de relaționare, de faptul că nu reușesc să se integreze, de respingerea sau ostracizarea pe care o simt.

Nicio societate sau cultură nu este imună. De exemplu, în Japonia, valorile tradiționale transmise de bătrâni au cedat în fața occidentalizării și ascensiunii unei culturi a tinerilor. Până nu demult, această țară aproape că nu înregistra deloc cazuri de delincvență juvenilă sau probleme școlare în rândul copiilor, dar acum se confruntă cu cele mai indezirabile produse ale orientării spre camarazi, printre care activități ilegale, sinucideri în rândul copiilor și o rată tot mai mare a abandonului școlar. *Harper's Magazine* a publicat recent o selecție de bilețele de adio lăsate de copii japonezi care s-au sinucis: cei mai mulți dintre ei indicau hărțuirea intolerabilă practicată de camarazii lor drept motivul deciziei de a-și lua viața.[5]

Efectele orientării spre camarazi sunt cel mai evidente la adolescenți, dar semnele timpurii sunt vizibile încă din clasa a II-a sau a III-a. Aceasta își are originile încă dinaintea grădiniței și trebuie înțeleasă de toți părinții, mai ales de părinții care au copii mici și care vor să evite problema sau să-i anuleze efectele de îndată ce apare.

UN SEMNAL DE ALARMĂ

Primul avertisment a venit în urmă cu patru decenii. Manualele pe care le foloseam pentru a-mi preda cursurile de psihologia

dezvoltării și relațiile dintre părinți și copii făceau referire la un cercetător american de la începutul anilor 1960 care trăgea un semnal de alarmă că părinții sunt înlocuiți de camarazi și că aceștia din urmă devin principala sursă de furnizare a indicilor privind comportamentul și valorile. Într-un studiu care a inclus 7000 de tineri, dr. James Coleman a descoperit că relațiile cu camarazii aveau prioritate față de relațiile cu părinții. El era îngrijorat de faptul că în societatea americană se produsese o schimbare fundamentală.[6] Cu toate acestea, cercetătorii au continuat să fie sceptici, argumentând că e vorba doar despre orașul Chicago, și nu despre majoritatea populației din America de Nord. Erau optimiști că această constatare se datora probabil perturbărilor sociale cauzate de cel de Al Doilea Război Mondial și că avea să dispară de îndată ce lucrurile reveneau la normal. Criticii săi susțineau că ideea conform căreia camarazii deveneau influența dominantă asupra unui copil își avea originile în cazuri atipice care implicau persoane marginalizate de societate. Astfel, îngrijorările lui Coleman au fost respinse pe motiv că erau alarmiste.

Și eu am ignorat această teorie până când copiii mei înșiși mi-au zdruncinat negarea. Nu mă așteptam să-mi pierd copiii în fața camarazilor. Spre uimirea mea, am observat că, odată ajunse la vârsta adolescenței, ambele mele fiice mai mari au început să orbiteze în jurul prietenelor, urmându-le exemplul, imitându-le limbajul și internalizându-le valorile. Începuse să devină tot mai greu să le aduc pe calea cea dreaptă. Orice făceam pentru a-mi impune dorințele și așteptările agrava lucrurile. Era ca și cum influența parentală pe care eu și soția mea o luaserăm ca pe ceva de la sine înțeles se evaporase complet. Să ne împărțim copiii cu alte persoane este una, dar să fim înlocuiți este cu totul altceva. Credeam că ai mei sunt imuni: nu arătau niciun interes față de bande sau delincvență, erau crescuți într-un context relativ stabil, care includea o familie extinsă care îi iubea, locuiau într-o

Scanned with OKEN Scanner

comunitate orientată spre familie și copilăria nu le fusese zdruncinată de un război mondial major. Constatările lui Coleman pur și simplu nu păreau relevante pentru viața familiei mele. Cu toate acestea, când am început să pun piesele cap la cap, am descoperit că ceea ce se întâmpla cu fetele mele e mai degrabă tipic decât excepțional.

„Dar nu ar trebui să ne retragem la un moment dat?", se întreabă mulți părinți. „Copiii noștri nu ar trebui să devină independenți de noi?" Bineînțeles, dar doar atunci când sarcina noastră s-a încheiat și doar pentru ca să poată fi ei înșiși. Tinerii nu se transformă în adulți independenți care se respectă pe ei înșiși prin conformarea la așteptările imature ale grupului de camarazi. Prin slăbirea liniilor naturale ale atașamentului și responsabilității, orientarea spre camarazi le subminează dezvoltarea sănătoasă.

Chiar dacă copiii știu ce vor, este periculos să presupunem că știu de ce anume au nevoie. Copilului orientat spre camarazi i se pare firesc să prefere contactul cu prietenii în detrimentul apropierii de familie, să își petreacă cât mai mult timp cu ei și să li se asemene cât mai mult. Un copil nu știe ce este mai bine. Parentingul care se ghidează după preferințele copilului te poate scoate la pensie cu mult înainte de a-ți finaliza sarcina. Pentru a ne crește și educa copiii, trebuie să-i revendicăm și să ne asumăm responsabilitatea de a le satisface nevoile de atașament. Manifestările extreme ale orientării spre camarazi atrag atenția mass-mediei: hărțuirea violentă, crimele între camarazi, sinuciderile din rândul copiilor. Deși suntem cu toții șocați de astfel de evenimente teribile, majoritatea dintre noi nu simțim că aceste lucruri ne privesc în mod direct. Iar ele nici nu reprezintă subiectul central al acestei cărți. Dar astfel de tragedii ale copilăriei reprezintă doar semnele cele mai dramatice ale orientării spre camarazi, un fenomen care nu se mai limitează la junglele urbane și la haosul cultural al marilor centre industrializate precum Chicago, New York,

Scanned with OKEN Scanner

Toronto, Los Angeles. Acesta a lovit și cartierele orientate spre familie – comunitățile caracterizate de familii din clasa de mijloc și școli bune. Această carte nu se referă la ce se întâmplă acolo, la un pas de noi, ci la ce se întâmplă chiar în curtea noastră.

Pentru noi, cei doi autori ai acestui volum, semnalul de alarmă personal a venit odată cu orientarea tot mai mare spre camarazi a copiilor noștri. Sperăm că *Ține-ți copiii aproape* va servi drept semnal de alarmă pentru părinții de pretutindeni și pentru societate în general.

VESTEA CEA BUNĂ

Este posibil să nu putem inversa forțele sociale, culturale și economice care determină orientarea spre camarazi, dar putem face multe lucruri în căminele și sălile noastre de clasă pentru a preveni înlocuirea noastră prematură. Deoarece cultura nu îi mai conduce pe copiii noștri în direcția bună – spre independența și maturitatea autentice – părinții și ceilalți adulți care îi îngrijesc pe copii sunt mai importanți ca niciodată.

Nimic nu este mai important decât să readucem relația părinte–copil (și adult–copil) înapoi la locul ei natural. Așa cum relația reprezintă punctul central al dificultăților pe care le întâmpinăm în a ne crește și învăța copiii, ea reprezintă, de asemenea, și punctul central al soluției. Părinții care își bazează parentingul pe o relație puternică cu cei mici își cresc și își educă copiii intuitiv. Ei nu au nevoie să apeleze la tehnici sau manuale, ci acționează din înțelegere și empatie. Dacă știm cum să ne purtăm cu copiii noștri și cine să fim pentru ei, avem nevoie de mult mai puține sfaturi despre ce trebuie să facem. Abordările practice apar spontan din propria experiență odată ce relația cu cei mici a fost restabilită.

Vestea cea bună este că natura e de partea noastră. Copiii noștri vor să fie alături de noi, chiar dacă nu simt acest lucru și

Scanned with OKEN Scanner

chiar dacă vorbele sau acțiunile lor par să indice contrariul. Ne putem recupera rolul adecvat de îngrijitori și mentori ai lor. În Partea a patra a cărții, vom prezenta un program detaliat pentru a-i ține pe copiii noștri aproape până la maturitate și pentru a restabili relația cu ei dacă aceasta a slăbit sau s-a pierdut. Mereu există opțiuni. Deși nu se poate garanta că vreo abordare va avea succes în toate circumstanțele, din experiența mea, există mult mai multe reușite decât eșecuri odată ce părinții înțeleg unde să-și concentreze eforturile. Dar leacul, ca întotdeauna, depinde de diagnostic. Mai întâi, trebuie să identificăm ce lipsește și cum au luat-o lucrurile razna.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

2

Atașamente distorsionate, instincte sabotate

Părinții Cynthiei, o adolescentă în vârstă de 14 ani, erau confuzi și îndureraţi. Din motive necunoscute, comportamentul fiicei lor se schimbase în ultimul an. Devenise nepoliticoasă, secretoasă şi uneori ostilă. Atunci când se afla în preajma lor, era ursuză. În schimb, când interacționa cu prietenii ei părea fericită şi fermecătoare. Era obsedată de intimitate și insista că viața ei nu este treaba părinților. Mamei și tatălui Cynthiei le era greu să vorbească cu ea fără să se simtă indiscreți. Fiica lor, odinioară afectuoasă, părea să se simtă tot mai inconfortabil în preajma acestora. Pe Cynthia nu păreau s-o mai încânte mesele în familie şi se scuza tot mai des de la masă. Devenise imposibil să mai poarte o discuție cu ea. Singurele momente în care mama reușea s-o convingă să participe la diverse activități comune erau cele în care se oferea să meargă cu ea să-i cumpere haine. Fata pe care credeau că o cunosc devenise o enigmă.

În opinia tatălui, noua atitudine deranjantă a Cynthiei reprezenta strict o problemă de comportament. Voia niște sfaturi despre cum să o readucă pe calea cea dreaptă, după ce toate metodele disciplinare obișnuite – sancțiuni, pedepse, pauze disciplinare – eșuaseră și nu creau decât dificultăți și mai mari. Mama se simțea exploatată de fiică, ba chiar abuzată. Nu reușea nicicum să înțeleagă comportamentul Cynthiei. Oare era vorba

despre rebeliunea adolescentină obișnuită? Oare hormonii adolescentini erau cei responsabili? Oare era cazul ca părinții să-și facă griji? Cum ar fi trebuit să reacționeze ei?

Cauza comportamentului bizar al Cynthiei devine evidentă doar dacă ne imaginăm același scenariu în lumea adulților. Imaginează-ți că soțul sau iubitul tău începe să se comporte ciudat: nu te mai privește în ochi, îți refuză contactul fizic, îți vorbește monosilabic și îți respinge abordările și compania pe un ton iritat. Apoi, imaginează-ți că ceri sfatul unei prietene. Ți-ar spune: „Ai încercat să iei o pauză? Ai impus limite și ți-ai făcut așteptările auzite?" Pare evident pentru toată lumea că, în contextul interacțiunilor dintre adulți, nu te confrunți cu o problemă legată de *comportament*, ci cu una legată de *relație*. Și probabil că primul lucru pe care îl vei suspecta va fi că partenerul tău are o aventură.

Ceea ce ni se pare atât de evident în relațiile dintre adulți ne derutează complet când se întâmplă între copii și părinți. Cynthia era complet preocupată de camarazi. Singurul ei scop era să caute contactul cu aceștia, la concurență cu atașamentul față de familie. Era ca și cum ar fi avut o aventură.

Analogia cu aventura se potrivește din mai multe puncte de vedere, inclusiv din cel al sentimentelor de frustrare, durere, respingere și trădare pe care le aveau părinții Cynthiei. Noi, oamenii, putem avea multe atașamente – față de muncă, familie, prieteni, o echipă sportivă, un simbol cultural, o religie –, dar nu putem tolera mai multe atașamente concurente. În cazul căsniciei, când un atașament – oricare ar fi el – interferează și amenință apropierea și conexiunea cu soțul sau soția, partenerul sau partenera va suspecta că este vorba despre o aventură, în sensul emoțional al cuvântului. Un bărbat care își evită soția și își petrece timpul în mod obsesiv pe internet îi va declanșa soției sentimente de abandon și gelozie. În cultura noastră, relațiile față de camarazi au ajuns să concureze cu atașamentele copiilor

Scanned with OKEN Scanner

față de adulți. În mod destul de inocent, dar cu efecte devastatoare, copiii sunt implicați în *aventuri ale atașamentului.*

DE CE TREBUIE SĂ DEVENIM CONȘTIENȚI DE ATAȘAMENT

Ce este atașamentul? Cel mai simplu spus, este o forță de atracție care atrage două corpuri unul spre celălalt. Indiferent dacă este fizic, electric sau chimic, atașamentul reprezintă cea mai puternică forță din univers. Îl trăim în viața noastră de zi cu zi. Dar el ne ține pe pământ și ne întreține corpul. Menține particulele atomului laolaltă și leagă planetele pe orbita soarelui. El îi conferă universului forma pe care o are.

În lumea psihologiei, atașamentul reprezintă centrul relațiilor și al activităților sociale. În domeniul uman, reprezintă căutarea și păstrarea proximității, a apropierii și a conexiunii: din punct de vedere fizic, comportamental, emoțional și psihologic. La fel ca în cazul lumii materiale, este invizibil, dar fundamental pentru existența noastră. O familie nu poate fi o familie fără atașament. Când îi ignorăm legile inexorabile, dăm de necaz.

Ca oameni, suntem ființe ale atașamentului, indiferent dacă suntem conștienți de acest lucru sau nu. În mod ideal, nu ar trebui să fim nevoiți să devenim conștienți de atașament. Ar trebui să putem considera că forțele sale sunt de la sine înțelese: asemenea gravității care ne ține cu picioarele pe pământ, asemenea planetelor care rămân pe orbită și busolei care indică mereu Polul Nord magnetic. Nu trebuie să înțelegem atașamentul și nici măcar să știm că există pentru a beneficia de efectele și de puterea lui, la fel cum nu trebuie să înțelegem calculatoarele pentru a le utiliza sau să știm totul despre motoare pentru a putea conduce o mașină. Astfel de cunoștințe sunt necesare doar atunci când lucrurile se strică. Atașamentul este în mare parte cel care orchestrează instinctele unui copil și pe cele ale unui părinte.

Scanned with OKEN Scanner

Atâta vreme cât atașamentele funcționează, ne putem permite să ne urmăm doar instinctele – automat și fără să ne gândim la ele. Dar atunci când atașamentele nu mai funcționează așa cum trebuie, nici instinctele noastre nu o mai fac. Din fericire, oamenii pot compensa pentru instinctele distorsionate prin conștientizarea mai profundă a lucrurilor care au luat-o razna.

De ce trebuie să devenim conștienți de atașament tocmai acum? Pentru că nu mai trăim într-o lume în care putem să-l considerăm de la sine înțeles. Economia și cultura din ziua de azi nu mai furnizează contextul necesar pentru atașamentul natural dintre copii și adulții care îi îngrijesc. Din punctul de vedere al atașamentului, putem spune cu adevărat că societatea trăiește în vremuri fără precedent, iar în capitolul următor vom discuta despre cum s-au erodat bazele sociale, economice și culturale ale atașamentelor sănătoase dintre copii și părinți. Pentru a ne reîntoarce la parentingul natural care servește cel mai bine dezvoltării sănătoase a copilului, trebuie să devenim pe deplin conștienți de dinamica atașamentului. Într-o lume care se confruntă cu turbulențe culturale tot mai mari, conștiința atașamentului este probabil cea mai importantă cunoaștere pe care un părinte ar putea să o posede. Dar nu este suficient să înțelegem atașamentul din exterior. Trebuie să-l cunoaștem din interior. Cele două moduri de cunoaștere – *a ști despre* și *a trăi intim* – trebuie să se unească. Trebuie să simțim atașamentul până în măduva oaselor.

Atașamentul reprezintă nucleul ființei noastre, dar este foarte îndepărtat de conștiință. Din acest punct de vedere, este precum creierul: cu cât pătrunzi mai profund în el, cu atât găsești mai puțină conștiință. Ne place să ne considerăm ființe cu intelect: ne numim specia *Homo sapiens* – „omul care cunoaște". Și totuși, partea creierului nostru care gândește reprezintă doar un strat subțire, în timp ce o parte mult mai mare a circuitelor noastre cerebrale este dedicată dinamicii psihologice care servește atașamentului. Acest aparat, care a fost numit în mod just „creierul

Scanned with OKEN Scanner

ataşamentului", este locul în care se regăsesc emoțiile noastre inconştiente şi instinctele. Împărțim această parte a creierului cu multe alte ființe, însă doar noi, oamenii, suntem capabili să conştientizăm procesul de ataşament.

În viața psihologică a ființei umane tinere aflate în curs de dezvoltare – dar şi a multor adulți, ca să fim sinceri – ataşamentul este ceea ce contează cel mai mult. Pentru copii este o nevoie absolută. Fiind incapabili să funcționeze pe cont propriu, ei trebuie să se ataşeze de un adult. Ataşamentul fizic în uter este necesar până când fătul devine viabil pentru a se naşte. În mod similar, copiii noştri trebuie să fie ataşați emoțional de noi până când devin capabili să se descurce singuri, să gândească singuri şi să ia decizii singuri.

ATAŞAMENTUL ŞI ORIENTAREA

În strânsă legătură cu instinctul de orientare prezentat în capitolul precedent, ataşamentul este esențial pentru creşterea şi educarea copiilor şi pentru transmiterea mentalității. Asemenea ataşamentului, instinctul de orientare reprezintă un element de bază al naturii noastre, chiar dacă suntem rareori conştienți de el. În forma sa cea mai concretă şi fizică, orientarea implică situarea propriei persoane în timp şi spațiu. Atunci când întâmpinăm dificultăți în acest sens, devenim anxioşi. Dacă atunci când ne trezim nu ştim sigur unde suntem sau dacă visăm, situarea noastră în timp şi spațiu devine principala prioritate. Dacă ne rătăcim în timpul unei drumeții, nu ne vom opri ca să admirăm fauna şi flora, să ne evaluăm obiectivele în viață ori să ne gândim la cină. Orientarea ne va solicita toată atenția şi ne va consuma cea mai mare parte a energiei.

Nevoile noastre de orientare nu sunt doar fizice. Orientarea psihologică este la fel de importantă pentru dezvoltarea umană. Pe măsură ce cresc, copiii au o nevoie tot mai mare de orientare:

Scanned with OKEN Scanner

de a înțelege cine sunt, ce este real, de ce se întâmplă anumite lucruri, ce este bine, care este semnificația lucrurilor. A nu reuși să te orientezi înseamnă a fi dezorientat, a fi pierdut din punct de vedere psihologic – o stare pe care creierul nostru este programat să o evite cu orice preț. Copiii sunt incapabili să se orienteze singuri. Au nevoie de ajutor.

Ataşamentul le oferă acest ajutor. Prima sarcină a ataşamentului este să creeze un *punct de reper* din persoana de care este ataşat copilul. Atâta timp cât cel mic se poate raporta la acest punct de reper, el nu se va simți pierdut. Instinctele activate în copil îl impulsionează să-şi menţină aproape acest punct de reper funcţional. Ataşamentul le permite copiilor să se ghideze după adulții care se presupune că sunt, cel puțin în mintea copiilor, mai capabili să se orienteze și să-și găsească calea.

Lucrul de care copiii se tem chiar mai mult decât de vătămarea fizică este că s-ar putea rătăci. Pentru ei, să se simtă pierduți înseamnă să-şi piardă contactul cu punctul lor de reper. *Vidurile de orientare*, situațiile în care nu găsim nimic sau pe nimeni după care să ne orientăm, sunt absolut intolerabile pentru creierul uman. Până și adulții care sunt relativ pricepuți să se orienteze se pot simți puțin dezorientați când nu se află în contact cu persoana din viața lor care joacă rolul de punct de reper pentru ei.

Dacă până și noi, adulții, ne putem simți dezorientați atunci când ne aflăm departe de cei de care suntem ataşaţi, pentru copii sentimentul este şi mai acut. Încă îmi mai amintesc cât de îndurerat am fost când doamna Ackerberg, învățătoarea mea din clasa I, de care eram foarte ataşat, a lipsit de la şcoală: m-am simțit ca un suflet pierdut, în derivă, lipsit de țintă.

Un părinte este de departe cel mai bun punct de reper pentru un copil – la fel cum este orice alt adult, precum un profesor, care acționează ca substitut al părintelui. Dar stabilirea persoanei care devine punctul de reper este o funcție a ataşamentului. Iar ataşamentul, după cum știm prea bine, poate fi nestatornic.

Scanned with OKEN Scanner

Funcția de orientare, de o importanță crucială, poate fi atribuită unei persoane nepotrivite pentru această sarcină – un camarad, de exemplu, fie el prieten sau coleg. Atunci când un copil se atașează atât de tare de camarazii săi, încât preferă să se afle în prezența lor și să fie ca ei, acei camarazi, separat sau în grup, devin punctul de reper funcțional al copilului. Copilul va căuta apropierea în camarazi. Va căuta la ei indicii despre cum să se comporte, cu ce să se îmbrace, cum să arate, ce să spună și ce să facă. Camarazii vor deveni arbitrii care vor stabili ce este bun, ce se întâmplă, ce este important, chiar și cum se definește copilul pe sine. Așa s-a întâmplat și în cazul Cynthiei: în universul ei emoțional, camarazii i-au înlocuit părinții, preluând rolul de centru gravitațional. Gravita în jurul lor – o adevărată subminare a ordinii naturale a lucrurilor.

Abia recent au fost bine definite și înțelese modelele psihologice de atașament ale copiilor. Este clar că tinerii sunt meniți să graviteze în jurul părinților și al altor adulți responsabili cu îngrijirea lor, la fel cum planetele gravitează în jurul soarelui. Cu toate acestea, în ziua de azi, tot mai mulți copii încep să graviteze unul în jurul celuilalt.

Departe de a fi calificați să îndrume orice altă persoană, copiii nu sunt nici măcar capabili să se orienteze ei înșiși în sensul realist al cuvântului. Camarazii copiilor noștri nu sunt persoanele de care vrem să depindă. Ei nu sunt cei care ar trebui să le ofere copiilor noștri sentimentul de autocunoaștere, să le arate ce este bine și ce este rău și să-i învețe să distingă între realitate și fantezie, să identifice ce anume funcționează și ce nu și să-i îndrume în direcția potrivită, spunându-le cum să ajungă acolo.

Ce obțin copiii atunci când se orientează unul după altul? Să ne imaginăm din nou că ne aflăm pe o potecă întunecată și întortocheată din sălbăticie care ne este complet necunoscută. De unii singuri, am simți frică intensă sau chiar panică. Dar dacă am fi conduși de un ghid care pare să cunoască drumul sau

Scanned with OKEN Scanner

despre care credem că îl cunoaște, am avansa cu încredere. Nu ar exista nimic care să tragă un semnal de alarmă, exceptând cazul în care ghidul nostru și-ar trăda propria anxietate.

În mod similar, folosindu-se unul pe altul ca puncte de reper, copiii se apără împotriva anxietății terifiante a experienței unui vid de orientare. La nivel conștient, reușesc să prevină sentimentul de rătăcire sau confuzie. Copiii orientați spre camarazi sunt lipsiți de astfel de sentimente în mod surprinzător. Iată care este ironia: deși sunt ca niște orbi care îi îndrumă pe alți orbi sau ca un banc de pești care înoată unul în jurul celuilalt, se *simt* bine. Pentru ei nu pare să conteze că punctele lor de reper funcționale sunt inadecvate, contradictorii și nesigure. Acești copii sunt pierduți și complet dezorientați fără să se simtă, cu toate acestea, confuzi în mod conștient.

Pentru copiii care și-au înlocuit părinții este suficient să se afle unul în preajma celuilalt, chiar dacă sunt complet pierduți. Ei nu acceptă și nu cer îndrumare din partea adulților. Ne frustrează cu certitudinea lor aparentă că sunt bine, indiferent de cât de evident este pentru noi că se îndreaptă în direcția nepotrivită sau în nicio direcție. Mulți părinți au avut experiența supărătoare să încerce să-i arate realitatea unui adolescent a cărui lume era un dezastru, dar care insista cu nonșalanță și hotărâre că nu este nimic în neregulă.

În mod superficial, am putea argumenta că atașamentul față de anturaj le este benefic atâta timp cât îi împiedică să se simtă pierduți și dezorientați. Dar, în realitate, acest aspect nu-i împiedică să se rătăcească, ci doar îi împiedică să se *simtă* pierduți.

CELE ȘASE MODURI DE ATAȘARE

Dacă vrem să ne creștem copiii cum trebuie sau dacă vrem să-i reorientăm spre noi odată ce au fost seduși de cultura anturajului, trebuie să acceptăm atașamentul. Discuția care urmează are

Scanned with OKEN Scanner

scopul de a-i ajuta pe părinți să dobândească niște cunoștințe practice privind această dinamică esențială. „Dacă nu îți înțelegi copilul, nu îl poți suferi", a spus o mamă intervievată pentru această carte. Înțelegerea atașamentului este cel mai important factor în înțelegerea copiilor per ansamblu. De asemenea, ne permite să identificăm semnele de avertizare atunci când un copil devine orientat spre camarazi.

Putem identifica șase moduri de atașare. Fiecare ne furnizează un indiciu privind comportamentul copiilor noștri – și, de multe ori, un indiciu privind comportamentul nostru. Aceste șase moduri trec de la simplu la complex. Este de remarcat că tinerii orientați spre camarazi tind să aplice cele mai simple moduri atunci când se atașează unii de alții.

Simțurile

Proximitatea fizică reprezintă scopul primului mod de atașare. Copilul trebuie să simtă persoana de care este atașat prin miros, văz, auz sau atingere. Va face tot ce-i stă în putință pentru a menține contactul cu acea persoană. Când apropierea este amenințată sau întreruptă, se va alarma și va protesta înverșunat.

Deși apare când suntem sugari, nevoia de proximitate fizică nu dispare niciodată. Cu cât o persoană este mai puțin matură, cu atât se va baza mai mult pe acest mod de atașare de bază. Copiii orientați spre camarazi, cum este Cynthia, sunt preocupați să stea împreună, să ocupe același spațiu, să-și petreacă timpul liber împreună și să mențină legătura. Când atașamentul este atât de primitiv, vorbirea poate fi lipsită de sens. „Eu și prietenii mei vorbim ore în șir fără să spunem nimic", spune Peter, un copil de 15 ani. „Totul se rezumă la «ce se petrece», «ce faci, omule», «ai o țigară» și «unde mergem» sau «unde este cutare și cutare»." În acest caz, vorbirea nu are ca scop comunicarea, ci este doar un ritual de atașament al cărui singur scop este acela de a stabili contact auditiv. Copiii orientați spre camarazi nu

Scanned with OKEN Scanner

au nici cea mai vagă idee ce anume îi motivează atât de intens. Pentru ei, pare absolut normal, ba chiar urgent să își dorească în permanență să se afle unul în apropierea celuilalt. Nu fac decât să-și urmeze instinctele distorsionate.

Similaritatea

În general, cel de-al doilea mod de atașare devine evident în copilăria timpurie. Copilul vrea să fie asemenea persoanelor de care se simte cel mai apropiat. El încearcă să-și asume aceeași formă de existență sau de exprimare prin imitare și rivalitate. Această formă de atașament reprezintă o parte importantă a învățării limbii și transmiterii mentalității. S-a observat că după cel de Al Doilea Război Mondial, vocabularul copilului obișnuit s-a redus semnificativ. De ce? Pentru că, în prezent, copiii învață limba unul de la celălalt. Copiii orientați spre camarazi își modelează reciproc mersul și vorbirea, preferințele și gesturile, aspectul și comportamentul.

Un alt mijloc de atașare prin similaritate este *identificarea*. A te identifica cu cineva sau ceva înseamnă a fi unul și același cu acea persoană sau acel lucru. Imaginea de sine fuzionează cu obiectul identificării. Această entitate poate fi un părinte, un erou, un grup, un rol, o țară, o echipă sportivă, un star rock, o idee sau chiar munca pe care o desfășoară cineva. Naționalismul și rasismul extrem au la bază identificarea imaginii de sine a unei persoane cu țara sau grupul etnic căruia îi aparține. Cu cât un copil sau o persoană este mai dependentă, cu atât este mai probabil ca aceste identificări să fie mai intense. În societatea noastră, camarazii – sau idolii lumii camarazilor – au devenit punctul central al identificării, înlocuind părinții sau figurile marcante ale istoriei și culturii.

Apartenența și loialitatea

Cel de-al treilea mod de atașare își face și el debutul în copilăria timpurie – dacă lucrurile decurg așa cum trebuie. A fi apropiat

Scanned with OKEN Scanner

de cineva înseamnă a considera că acea persoană îți aparține. Copilul mic care se atașează revendică persoana sau lucrul de care este atașat – indiferent că este vorba despre mami, tati, ursulețul de pluș sau surioara. În mod similar, copiii orientați spre camarazi caută, plini de invidie, să se influențeze reciproc și să se protejeze împotriva pierderii. Conflictele generate de posesivitate pot deveni violente și intense. Cine este prietenul cel mai bun și al cui devine o problemă de viață și de moarte pentru mulți adolescenți. Acest mod imatur de atașare predomină în cazul unei părți mari din interacțiunea dintre copiii orientați spre anturaj, mai ales dintre fete.

După apartenență urmează loialitatea – a fi fidel și ascultător față de figurile de atașament alese. Copiii orientați spre camarazi nu fac decât să-și urmeze instinctele naturale de atașament atunci când își păstrează unul altuia secretele, când își iau partea reciproc și când fac ce li se spune de către celălalt. Loialitatea poate fi intensă, dar nu face decât să urmeze atașamentul. Dacă se schimbă atașamentul unui copil, se va schimba și sentimentul de apartenență și loialitate.

Copiii extrem de orientați spre anturaj sunt cunoscuți ca fiind loiali unul față de celălalt și față de grupul lor. Mai mulți adolescenți știau de moartea Reenei Virk, o adolescentă din Victoria, British Columbia, care a fost omorâtă de camarazii ei, dar niciun adult nu a fost anunțat timp de mai multe zile – un incident care a căpătat notorietate internațională.

Semnificația

Cel de-al patrulea mod de căutare a apropierii și conexiunii este căutarea *semnificației*, ceea ce înseamnă să simțim că suntem importanți pentru cineva. Ține de natura umană să păstrăm aproape ceea ce prețuim. A fi drag cuiva înseamnă a asigura apropierea și conexiunea. Preșcolarul care se atașează caută cu ardoare să facă pe plac și să obțină aprobare. El este

Scanned with OKEN Scanner

extrem de sensibil la privirile nemulțumite și dezaprobatoare. Acești copii trăiesc pentru mina fericită a persoanelor de care sunt atașați. Copiii orientați spre anturaj fac același lucru, dar expresia feței pe care își doresc ei să o vadă este cea a camarazilor. Cei pe care ei îi numesc „de treabă" sunt, în general, cei care îi plac și îi aprobă, chiar dacă sunt răutăcioși cu alte persoane.

Problema cu acest mod de atașare este că îl face pe copil vulnerabil la suferință. A-ți dori să fii important pentru cineva înseamnă să suferi atunci când simți că nu contezi pentru acea persoană specială. Căutarea favorurilor cuiva produce daune emoționale puternice atunci când se observă semne de respingere. Un copil sensibil poate fi copleșit atunci când ochii în care caută semne de căldură și plăcere nu transmit aceste sentimente, indiferent dacă este vorba despre ochii părintelui sau ai camarazilor. Există o probabilitate mult mai redusă ca părinții, oricât de imperfecți ar fi, să continue să-și rănească copiii în acest fel, raportat la camarazi.

Sentimentele

Cel de-al cincilea mod de apropiere este prin *sentimente*: sentimente calde, iubitoare, afectuoase. Emoția este întotdeauna implicată în atașament, dar în cazul unui preșcolar care poate simți profund și care este vulnerabil, căutarea *intimității emoționale* devine intensă. Copiii care caută conexiunea în acest fel se îndrăgostesc adesea de persoanele de care se atașează. Un copil care are parte de o intimitate emoțională cu părintele său poate să tolereze o separare fizică mai îndelungată și totuși să își mențină părintele aproape. Dacă atașarea prin simțuri – primul și cel mai primitiv mod de atașare – reprezintă brațul scurt al atașamentului, iubirea ar reprezenta brațul lung. Copilul poartă în mintea lui imaginea părintelui iubitor și mult iubit, fapt care îi conferă sprijin și care îl liniștește.

Scanned with OKEN Scanner

Dar acum intrăm pe un teritoriu periculos. A-ți dărui inima cuiva înseamnă a risca ca ea să fie frântă. Unii oameni nu dobândesc niciodată capacitatea de a fi deschiși și vulnerabili din punct de vedere emoțional, adesea ca urmare a percepțiilor timpurii privind respingerea și abandonul. Persoanele care au iubit și care au suferit pot recurge la moduri mai puțin vulnerabile de atașare. Așa cum vom arăta, vulnerabilitatea este un lucru pe care copiii orientați spre anturaj încearcă să-l evite. Atunci când formele mai profunde de atașament par prea riscante, vor prevala modurile de atașare mai puțin vulnerabile. Intimitatea emoțională este mai puțin frecventă în rândul copiilor orientați spre camarazi decât în rândul copiilor orientați spre părinți.

A fi cunoscut

Cel de-al șaselea mod de atașare este acela de *a fi cunoscut*. În general, primele semne ale acestui ultim mod de atașare pot fi observate atunci când un copil intră la școală. A te simți apropiat de cineva înseamnă a fi cunoscut de acea persoană. Din anumite puncte de vedere, aceasta este o recapitulare a atașării prin intermediul simțurilor, cu excepția faptului că a fi văzut și auzit se resimte la nivel psihologic, nu doar fizic. În căutarea apropierii, un copil își va împărtăși secretele. De fapt, apropierea va fi adesea definită de secretele împărtășite. Copiilor orientați spre părinți nu le place să țină secrete față de aceștia din cauza potențialei pierderi a apropierii. Pentru copilul orientat spre anturaj, cel mai bun prieten este cel față de care nu ține niciun secret. O persoană nu poate deveni mai vulnerabilă decât atunci când se expune psihologic. Pentru mulți, riscul de a se confesa unei persoane, ca apoi să fie înțeleși greșit sau respinși nu merită asumat. Drept urmare, aceasta este cea mai rară formă de intimitate și motivul pentru care mulți dintre noi suntem reticenți să le împărtășim chiar și persoanelor iubite cele mai profunde îngrijorări și nesiguranțe legate de noi înșine. Și totuși, nu există

Scanned with OKEN Scanner

niciun tip de apropiere care să poată învinge sentimentul că cineva te cunoaște bine și că, în același timp, te place, te acceptă așa cum ești și te lasă să fii tu însuți.

Când ne privim copiii împărtășindu-și secrete pe ascuns, presupunem că ei se confesează unul altuia, devenind vulnerabili. Dar, de fapt, secretele pe care și le împărtășesc sunt adesea sub formă de bârfe despre alte persoane. Adevărata intimitate psihologică reprezintă o excepție în rândul copiilor orientați spre camarazi, cel mai probabil din cauză că riscurile sunt prea mari. Copiii care își împărtășesc secretele cu părinții sunt adesea percepuți ca fiind ușor ciudați de către prietenii lor mai orientați spre anturaj. „Prietenilor mei nu le vine să creadă că îți spun atât de multe lucruri", i-a spus o fată de 14 ani tatălui ei într-una dintre plimbările lor. „Spun că este nebunie curată."

Există șase moduri de atașare, dar un singur impuls de bază pentru conexiune. Dacă dezvoltarea este sănătoasă, aceste șase fire se împletesc într-o frânghie rezistentă a conexiunii care poate păstra apropierea chiar și în cele mai nefavorabile circumstanțe. Un copil complet atașat are multe moduri de a rămâne aproape și de a menține conexiunea chiar și atunci când fizic se află la distanță. Cu cât un copil este mai puțin matur, cu atât mai primitiv – mai asemănător cu cel al unui sugar sau cu al unui copil mic – va fi stilul lui de atașare. Nu toți copiii ajung să își realizeze potențialul de atașament, iar cei orientați spre anturaj o fac cel mai puțin. Din motive pe care urmează să le clarificăm, există șanse mari ca tinerii orientați spre anturaj să rămână imaturi, iar conexiunea lor emoțională este concepută pentru a evita orice sentiment conștient al vulnerabilității lor (detaliat în Capitolele 8 și 9). Copiii orientați spre anturaj trăiesc într-un univers al atașamentelor extrem de limitate și superficiale. Astfel, întrucât căutarea similarității este cel mai puțin vulnerabil mod de atașare, acesta este adesea modelul ales de copiii

Scanned with OKEN Scanner

impulsionați să caute contactul cu grupul de camarazi. De aici și dorința lor de a se asemăna cât mai mult posibil unii cu alții: de a fi similari în ceea ce privește aspectul, comportamentul, gândirea, gusturile și valorile.

Comparativ cu tinerii ale căror atașamente față de părinți sunt sănătoase, cei orientați spre camarazi sunt adesea limitați la doar două sau trei modalități de stabilire și menținere a conexiunii. Copiii care sunt limitați în ceea ce privește modurile de atașare sunt extrem de dependenți de aceste moduri, la fel cum oamenii lipsiți de vedere sunt mai dependenți de celelalte simțuri când vine vorba despre cunoașterea lumii din jurul lor. Dacă există un singur mod de a menține conexiunea, este foarte probabil ca dependența să fie intensă și disperată. Și acesta este modul în care se atașează unii de alții copiii orientați spre camarazi: intens și disperat.

CÂND ATAȘAMENTELE IMPORTANTE CONCUREAZĂ

Dată fiind importanța mare a atașamentului pentru psihicul copilului, persoana de care copilul este cel mai atașat va avea cel mai mare impact asupra vieții lui. Nu ar trebui să fie posibil ca tinerii să fie conectați în același timp cu părinții, profesorii și camarazii lor? Acest lucru nu este doar posibil, ci și dezirabil, atâta vreme cât toate aceste atașamente nu concurează între ele. Ceea ce nu funcționează și nu poate funcționa este coexistența atașamentelor *primare* concurente. Când atașamentele primare concurează, unul dintre ele va pierde. Și este ușor de înțeles de ce. Un marinar care se bazează pe o busolă nu și-ar putea găsi direcția dacă ar exista două Poluri Nord magnetice. În același fel, nici copilul nu se poate raporta simultan atât la anturaj, cât și la adulți ca puncte de reper. Copilul se va orienta fie după valorile lumii camarazilor, fie după valorile părinților, dar nu după ambele. Fie domină cultura anturajului, fie cea a părinților. La

Scanned with OKEN Scanner

ființele imature, creierul atașamentului nu poate tolera două influențe de orientare cu forță egală sau două seturi de mesaje discordante. Copilul trebuie să-l aleagă pe unul în detrimentul celuilalt, altfel emoțiile sale ar fi confuze, motivația paralizată și acțiunea perturbată. Copilul nu ar ști încotro să se îndrepte. Tot așa, atunci când ochii unui sugar se orientează în direcții diferite și vede dublu, creierul suprimă automat informația vizuală furnizată de unul dintre ochi. Ochiul ignorat va orbi.

În comparație cu adulții – adică adulții maturi – copiii sunt conduși mult mai intens de nevoile lor de atașament. Și adulții pot avea nevoi intense de atașament, după cum am simțit mulți dintre noi, dar odată cu maturitatea adevărată vine și capacitatea de a păstra acele nevoi în perspectivă. Copiii nu au această capacitate. Când energiile copilului sunt investite într-o relație care concurează cu atașamentul față de părinți, efectele asupra personalității și comportamentului sunt dramatice. Atracția gravitațională puternică față de anturaj este ceea ce au observat întristați părinții Cynthiei.

În spatele furiei și frustrării multor părinți se ascunde o suferință constantă cauzată de sentimentul de trădare. Cu toate acestea, în general, ignorăm sau desconsiderăm acest avertisment intern. Încercăm să ne depășim neliniștea reducând totul la probleme comportamentale, la hormoni sau la „rebeliunea tipic adolescentină". Aceste explicații pseudobiologice sau presupuneri psihologice ne distrag de la problema reală a incompatibilității atașamentelor concurente. Hormonii au reprezentat întotdeauna o parte din structura fiziologică normală a ființelor umane, dar nu au condus întotdeauna la înstrăinarea în masă a părinților pe care o observăm în prezent. Comportamentele iritante și nepoliticoase sunt întotdeauna doar niște manifestări de suprafață ale unor probleme mai profunde. A încerca să pedepsim sau să controlăm aceste comportamente fără să abordăm dinamica subiacentă se aseamănă cu

Scanned with OKEN Scanner

un doctor care prescrie medicamente pentru niște simptome ignorându-le cauzele. Așa cum vom arăta în această carte, o înțelegere mai aprofundată a copiilor le va conferi părinților puterea să facă față „comportamentului negativ" în moduri cu adevărat eficiente. În ceea ce privește rebeliunea „tipic" adolescentină, impulsul compulsiv al copiilor noștri de a aparține grupului de camarazi, de a se integra și de a se conforma în detrimentul individualității lor adevărate nu are nimic de a face cu maturizarea și dezvoltarea sănătoasă, așa cum vom vedea în capitolele următoare.

Problema fundamentală pe care noi, părinții, trebuie să o acceptăm este cea a atașamentelor concurente care ne-au sedus copiii și care i-au îndepărtat de grija noastră iubitoare.

CÂND ATAȘAMENTUL SE ÎNTOARCE ÎMPOTRIVA NOASTRĂ

Acum că înțelegem modul în care anturajul Cynthiei i-a înlocuit părinții, ne rămâne totuși o întrebare tulburătoare: cum explicăm comportamentul ostil față de mama și tatăl ei? În ziua de azi, mulți părinți de adolescenți sau de copii mai mici sunt la fel de șocați de limbajul nepoliticos și agresiv pe care copiii îl folosesc în interacțiunea cu ei. De ce conduce ascensiunea relațiilor de camaraderie la înstrăinarea copilului de părinții săi? Răspunsul se regăsește în natura bipolară a atașamentului. Atașamentul uman se aseamănă cu echivalenții săi fizici din lumea materială, precum magnetismul. Magnetismul este polarizat – un pol atrage acul busolei, celălalt îl respinge. Drept urmare, termenul *bipolar* indică existența a două polarități, a doi poli în același timp. Nu este nimic anormal la bipolaritate; aceasta este natura intrinsecă a atașamentului.

Cu cât te apropii mai mult de Polul Nord al Pământului, cu atât te îndepărtezi mai mult de Polul Sud. Același lucru se aplică

Scanned with OKEN Scanner

în paralel și personalității umane, mai ales copiilor și altor ființe imature guvernate de atașament. Un copil care caută apropierea de o persoană se va împotrivi, cel mai probabil, oricărei alte persoane despre care are impresia că va concura cu persoana de care este atașat, la fel cum unui adult care se îndrăgostește de o nouă persoană, fostul iubit sau fosta iubită i se poate părea brusc de nesuportat. Cu toate acestea, fostul iubit sau fosta iubită nu s-a schimbat de fapt, doar atașamentele s-au schimbat. Aceleași persoane pot fi dorite sau respinse în funcție de direcția pe care o indică busola atașamentului. Când atașamentul principal se schimbă, oamenii care ne erau apropiați până acum pot deveni brusc obiect de dispreț care trebuie respins. Astfel de schimbări pot apărea cu o rapiditate uluitoare – așa cum au observat mulți părinți atunci când copilul lor se întorcea acasă în lacrimi, învrăjbit și descurajat ca urmare a unei respingeri neașteptate din partea „prietenului său cel mai bun".

Cei mai mulți dintre noi avem un simț intuitiv al naturii bipolare a atașamentului. Știm prea bine cât de repede se poate transforma interesul în distanțare, plăcerea în repulsie, afecțiunea în dispreț și iubirea în ură. Dar puțini oameni își dau seama de faptul că aceste emoții și impulsuri puternice reprezintă cealaltă față a aceleiași monede.

Este esențial pentru părinții din ziua de azi să înțeleagă bipolaritatea atașamentului. Odată cu creșterea orientării spre anturaj, crește și înstrăinarea părinților și apar toate problemele asociate. Copiii din prezent, ca Cynthia, nu doar că se orientează spre anturaj, ci se îndepărtează în mod activ și puternic de părinți. Nimic nu este neutru în atașament. În funcție de măsura în care atașamentul guvernează copilul, relațiile pot deveni extrem de tensionate. Atașamentul împarte lumea copilului în persoane care îi plac, care îi sunt indiferente, care îl atrag, pe care le respinge, de care vrea să se apropie și pe care vrea să le evite. Se întâmplă mult prea des în zilele noastre ca părinții și

Scanned with OKEN Scanner

camarazii să se transforme în atașamente care concurează – asemenea îndrăgostiților care concurează pentru aceeași persoană iubită. După cum au observat cu mare tristețe mulți părinți, copiii nu pot fi orientați în același timp și spre anturaj, și spre părinți lor.

Poziția înstrăinată a copilului față de părinți nu reprezintă un defect de caracter, o insolență înrădăcinată sau o problemă de comportament. Ea reprezintă ceea ce observăm atunci când instinctele de atașament sunt direcționate greșit.

În circumstanțe normale, natura bipolară a atașamentului deservește scopul benign de menținere a copilului aproape de adulții care îl îngrijesc. Prima sa manifestare apare la sugari și este adesea denumită *protestul față de străini*. Cu cât un sugar se atașează mai puternic de anumiți adulți, cu atât mai mult va respinge contactul cu persoanele de care nu este atașat. Atunci când un sugar își dorește apropierea de tine și cineva de care nu este conectat se apropie de el, el se va feri de intrus și se va lipi de tine. Este vorba despre instinct pur. Nimic nu poate fi mai natural decât distanțarea de străinii care se apropie prea mult și care te fac să te simți inconfortabil. Și totuși, cu toții am văzut părinți care își ceartă copiii foarte mici pentru acest gest de respingere și care își cer scuze față de alți adulți pentru „impolitețea" copilului.

Adulții consideră aceste reacții și mai puțin acceptabile la copiii puțin mai mari și complet intolerabile la copiii mari. Orientarea spre camarazi întoarce împotriva părinților aceste reacții naturale, instinctive, de protest față de străini. Este posibil ca manifestarea atașamentului invers de către adolescent să nu fie la fel de sugestivă precum cea a unui copil mic care scoate limba, dar există alte gesturi de înstrăinare la fel de eficiente – privirea care te ține la distanță, privirea de gheață, refuzul de a zâmbi, datul ochilor peste cap, refuzul de a te privi, zădărnicirea contactului, respingerea contactului.

Scanned with OKEN Scanner

Uneori, putem simți schimbarea polarității. Imaginează-ți că ești mama lui Rachel, o fetiță de clasa a III-a. Ai avut parte de experiența minunată de a o conduce la școală ținând-o de mână încă de pe vremea când mergea la grădiniță. Înainte de a intra în curtea școlii, întotdeauna o îmbrățișezi, o săruți și îi șoptești câteva cuvinte de afecțiune. Dar, în ultima vreme, Rachel a devenit preocupată de colegii ei, dorind să-și petreacă tot timpul cu ei. Când vine acasă, aduce cu ea lucruri care le aparțin, precum gesturi, limbaj, preferințe legate de vestimentație, chiar și râsete asemănătoare lor. Într-o bună zi, porniți împreună spre școală ca de obicei, ținându-vă de mână, cu o dorință comună de apropiere și conexiune. În drum spre școală, vă intersectați cu câțiva dintre colegii ei. Ceva se schimbă. Încă o ții de mână, dar strânsoarea ei nu mai este tocmai reciprocă. Ea pare să meargă cu o jumătate de pas înainte sau în urmă. Pe măsură ce apar tot mai mulți copii, distanța se mărește. Dintr-odată, îți dă drumul la mână și aleargă în față. Odată ajunse la destinație, tu te apleci ca să o îmbrățișezi, iar ea se trage în spate, ca și când s-ar simți jenată. În loc să fii îmbrățișată cu afecțiune, ești ținută la distanță de un braț, iar ea abia dacă se uită la tine când îți face cu mâna de rămas-bun. Este ca și când ați fi încălcat niște instincte de bază. De fapt, ceea ce ai văzut este cealaltă parte, întunecată, a atașamentului – respingerea a ceea ce era apropiat anterior, ca urmare a apariției unei noi relații mai valoroase. În limbaj simplu, copiii noștri ne părăsesc în mod nepoliticos pentru prietenii lor.

Acest pol negativ al atașamentului se manifestă în mai multe moduri. Unul dintre ele este respingerea similarității. Căutarea similarității joacă un rol extrem de important în modelarea personalității și comportamentului unui copil. Copiii puternic atașați de părinți sunt dornici să fie ca ei. Cel puțin până la vârsta adolescenței, le place când alte persoane le observă similitudinile și asemănările, indiferent că este vorba despre simțul umorului, aceleași preferințe culinare, aceleași idei privind un

Scanned with OKEN Scanner

anumit subiect, aceleași reacții la un film, aceleași gusturi muzicale. (S-ar putea ca unii cititori să întâmpine această declarație cu neîncredere, considerând-o în mod iremediabil idealistă și învechită. Dacă am dreptate, acesta este un indiciu pentru cât de orientate spre camarazi au devenit generațiile de adulți în ultimele decenii și pentru măsura în care orientarea spre camarazi a devenit acceptată ca normă.)

Copiii orientați spre camarazi resping similaritatea cu părinții lor și vor să fie cât mai diferiți posibil de ei. Dat fiind că similaritatea înseamnă apropiere, urmărirea diferențierii reprezintă o formă de distanțare. Acești copii vor face adesea tot ce le stă în putință să adopte un punct de vedere opus și să-și formeze tipuri opuse de preferințe. Ei sunt plini de opinii și judecăți contrare.

Am putea confunda această nevoie obsesivă de diferențiere de părinți cu individualitatea pe care o caută copilul. Dar aceasta ar reprezenta o interpretare greșită a situației. Individualizarea autentică s-ar manifesta în toate relațiile copilului, nu doar în cele cu adulții. Copilul care caută cu adevărat să-și manifeste individualitatea face asta în ciuda tuturor presiunilor de a se conforma. Pe de altă parte, mulți dintre acești copii „foarte individualiști" sunt complet absorbiți de ideea de a se integra în grupul de camarazi, fiind de-a dreptul îngroziți de orice lucru care i-ar putea face să pară diferiți. Ceea ce adulții percep drept individualismul copilului maschează o dorință intensă de a se conforma camarazilor, fie ei colegi sau prieteni.

Unul dintre comportamentele noastre de înstrăinare tipic umane este de a-i lua în derâdere și de a-i imita pe cei de care vrem să ne distanțăm. Acest comportament pare a fi transcultural, ceea ce îi confirmă rădăcinile instinctive adânci. Instinctul de a lua în derâdere este opusul încercării noastre de a obține apropierea prin imitare și rivalitate. A fi imitat poate reprezenta cel mai mare compliment, dar a fi luat în derâdere este unul dintre cele mai ofensatoare comportamente.

Scanned with OKEN Scanner

Cu cât un copil caută mai mult apropierea de camarazii săi prin similaritate, cu atât este mai probabil ca atitudinea sa batjocoritoare să-i vizeze pe adulți. A fi batjocorit de către elevii sau copiii tăi te rănește profund și te enervează mai tare decât orice. Atunci când acest comportament de înstrăinare este orientat spre persoanele responsabile pentru copil, reprezintă un semn puternic al orientării spre camarazi. Tot așa, la polul opus plăcerii și aprobării sunt disprețul și desconsiderarea. Când copiii se orientează spre anturaj, părinții devin adesea obiectul disprețului și ridiculizării, insultelor și remarcilor răutăcioase. Încep prin a-și vorbi părinții de rău pe la spate, adesea ca o modalitate de a câștiga părerea favorabilă a camarazilor, dar pe măsură ce orientarea spre anturaj se intensifică, atacul devine și mai fățiș. O astfel de atitudine ostilă ar trebui rezervată dușmanilor, acolo unde încheierea relațiilor este tocmai ceea ce se dorește. Faptul că primim un tratament dușmănos de la copiii noștri nu are niciun sens nici pentru noi, nici pentru ei, și nici pentru relația noastră. Copiii nu au nimic de câștigat dacă se întorc împotriva celor care îi îngrijesc. Și totuși, copilul orientat spre anturaj nu face decât ceea ce i se pare normal și în conformitate cu instinctele sale. Din nou, instinctele sunt cele care nu respectă ordinea naturală a lucrurilor; comportamentul lor pur și simplu se conformează. Asta se întâmplă atunci când atașamentele concurează și se polarizează.

Uneori, renegarea este pasivă. Copiii orientați spre camarazi se comportă adesea, mai ales când se află unul în prezența celuilalt, de parcă nu ar avea părinți. Părinții nu sunt recunoscuți și nu se vorbește despre ei. La evenimentele școlare, părinții sunt adesea ignorați.

Iisus a surprins incompatibilitatea atașamentelor concurente și natura bipolară a atașamentului atunci când a spus: „Nimeni nu poate sluji la doi stăpâni. Căci sau va urî pe unul și va iubi

Scanned with OKEN Scanner

pe celălalt; sau va ține la unul și va nesocoti pe celălalt" (Matei 6:24).* Când loialitatea este îndreptată spre camarazi, copilului nu i se va părea corect să fie de partea noastră sau să facă ce îi spunem noi. Copiii nu sunt neloiali față de noi în mod voit, ci pur și simplu își urmează instinctele – instincte care au fost sabotate din motive asupra cărora nu au niciun control.

* *Biblia*, traducere de Dumitru Cornilescu, 1924 (ediție revizuită în 2016). (*N. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

3

De ce am pierdut controlul

Cum se face că, în zilele noastre, copiii își transferă atât de ușor atașamentele de la adulții care îi îngrijesc la camarazi? Cauza nu este eșecul individual al părinților, ci o ruptură culturală fără precedent pe care instinctele noastre nu o pot compensa în mod adecvat.

Societatea nu mai servește nevoile de dezvoltare ale copiilor noștri. Chiar atunci când cercetătorii din secolul al XX-lea descopereau rolul esențial al atașamentelor în dezvoltarea psihologică sănătoasă, schimbările subtile din societate lăsau neprotejată orientarea tinerilor către adulți. Forțele economice și tendințele culturale dominante din ultimele decenii au demontat contextul social necesar pentru funcționarea naturală a instinctelor părintești ale adulților și a impulsurilor de atașament ale copiilor.

Deși tânărul este condus de o puternică dorință genetică de atașament, nu există niciun arhetip al părintelui sau al profesorului încorporat undeva în creierul copilului. Acel creier este programat doar să se orienteze, să se atașeze și, în cele din urmă, să mențină contactul cu orice persoană care devine punctul de reper funcțional. Nu există nimic care să-l determine pe copil să caute doar o persoană care arată ca mama sau ca tata sau care pare iubitoare, capabilă și matură. Nu există nicio preferință inerentă pentru alegerea adultului responsabil, niciun fel de respect

în creierul primitiv al atașamentului față de o persoană care a fost certificată de guvern sau instruită în creșterea și educarea copiilor. Niciun circuit înnăscut nu recunoaște rolurile atribuite social și nici nu-i pasă că profesorul, educatorul sau chiar și părintele „ar trebui" să fie ascultat, respectat și ținut aproape.

Din punct de vedere istoric, nu a fost nevoie de o astfel de programare. La fel ca la toate mamiferele și majoritatea animalelor, era pur și simplu în ordinea naturală a lucrurilor ca impulsul înnăscut de atașament să lege copilul sau puiul de îngrijitorii săi – adulți din aceeași specie – până la maturitate. Aceasta este modalitatea prin care natura asigură supraviețuirea puilor până se transformă în adulți sănătoși. Acesta este contextul în care puii sunt pe deplin capabili să-și realizeze potențialul genetic și în care instinctele lor își găsesc cea mai bună exprimare deplină și viguroasă.

În societatea noastră, această ordine naturală a fost subminată. Încă de la o vârstă fragedă, îi împingem pe copiii noștri în multe situații și interacțiuni care încurajează orientarea spre anturaj. Fără să ne dăm seama, promovăm chiar fenomenul care, pe termen lung, erodează singura bază solidă a dezvoltării sănătoase: atașamentul copiilor față de adulții responsabili de îngrijirea lor. Plasarea copiilor noștri într-o poziție în care instinctele lor de atașament și orientarea sunt direcționate spre anturaj este o aberație. Nu suntem pregătiți pentru asta. Creierele noastre nu sunt organizate corespunzător pentru a se adapta cu succes la această distorsiune a ordinii naturale a lucrurilor.

John Bowlby, psihiatru britanic și pionier de seamă în cercetarea atașamentului, scria că „echipamentul comportamental al unei specii poate fi extrem de potrivit pentru viața într-un anumit mediu, dar poate conduce la sterilitate și moarte într-un alt mediu". Fiecare specie deține ceea ce Bowlby numește „mediul său de adaptare", circumstanțele pentru care anatomia, fiziologia și capacitățile sale psihologice sunt cele mai potrivite. În

Scanned with OKEN Scanner

orice alt mediu este de așteptat ca organismul sau specia respectivă să nu se descurce la fel de bine, ba chiar este posibil să manifeste un comportament „care, în cel mai bun caz, este neobișnuit și, în cel mai rău caz, este pozitiv nefavorabil supraviețuirii"[1]. În societatea postindustrială, mediul nu mai încurajează copiii să se dezvolte urmând liniile naturale ale atașamentului.

O CULTURĂ A LIPSEI ATAȘAMENTELOR

Contrastul dintre culturile tradiționale multigenerașionale și societatea nord-americană de azi este frapant. În America de Nord modernă și urbanizată – precum și în alte țări industrializate în care stilul de viață american a devenit standardul – copiii se confruntă cu viduri de atașament, adică se găsesc în situații în care le lipsește conexiunea consecventă și profundă cu adulții responsabili cu creșterea și îngrijirea lor. Există numeroși factori care promovează această tendință.

Unul dintre rezultatele schimbărilor economice înregistrate începând cu cel de Al Doilea Război Mondial este acela că de foarte devreme copiii sunt puși, uneori chiar după naștere, în situații în care își petrec o mare parte din zi unul în compania altuia. O mare parte din contactul lor este cu alți copii, nu cu adulții importanți din viețile lor. Își petrec mult mai puțin timp formând legături afective cu părinții și adulții. Și, pe măsură ce cresc, acest proces se accelerează.

Societatea a pus presiune economică asupra ambilor părinți să lucreze în afara gospodăriei când copiii sunt foarte mici, dar a luat foarte puține măsuri pentru satisfacerea nevoilor emoționale ale copiilor. Oricât de surprinzător ar părea, educatorii, profesorii și psihologii specializați în copilăria timpurie – nici nu mai vorbim de medici și psihiatri – sunt rareori învățați despre atașament. În instituțiile noastre care furnizează îngrijire și educație copiilor nu există o conștiință colectivă cu privire la

Scanned with OKEN Scanner

importanța crucială a relațiilor de atașament. Deși mulți îngrijitori și profesori înțeleg intuitiv nevoia de a forma o conexiune cu tinerii, adesea aceste persoane intră în conflict cu sistemul, care nu le sprijină abordarea.

Din cauză că îngrijirea copiilor este subapreciată în societatea noastră, grădinițele nu sunt finanțate corespunzător. Este dificil pentru o persoană care nu este rudă a copilului să-i satisfacă pe deplin nevoile de atașament și orientare, mai ales dacă mai există și alți sugari și copii care concurează pentru atenția acelui îngrijitor. Cu toate că multe grădinițe sunt conduse în mod corespunzător și au un personal dedicat, deși prost plătit, standardele sunt departe de a fi satisfăcătoare în mod uniform. De exemplu, statul New York impune ca cel mult șapte copii să se afle în grija unui educator – un raport extrem de greu de gestionat. Importanța conexiunii cu adulții nu este apreciată. În astfel de situații, copiii nu prea au de ales și sunt nevoiți să formeze relații de atașament unii cu alții.

Nu faptul că ambii părinți trebuie să lucreze este atât de dăunător. Problema principală este lipsa noastră de considerație față de atașament atunci când facem aranjamentele necesare pentru îngrijirea copiilor. Nu există obiceiuri culturale în societatea tradițională care să-i determine pe educatorii și îngrijitorii preșcolari să prioritizeze formarea unor conexiuni cu părinții și, apoi, prin intermediul unor prezentări prietenoase, să dezvolte un atașament funcțional cu tinerii. Atât părinții, cât și profesioniștii sunt lăsați să-și folosească intuiția – sau, de cele mai multe ori, lipsa de intuiție. Ca urmare a absenței unei conștiințe colective, majoritatea adulților pur și simplu urmează practicile actuale care au fost concepute fără a lua în considerare atașamentul. Un obicei de atașament care odinioară era urmat în multe locuri – obiceiul ca educatorii și profesorii să viziteze locuințele viitorilor elevi – a dispărut în mare parte, poate doar cu excepția școlilor private bine finanțate. Când sistemul a început să se confrunte

Scanned with OKEN Scanner

cu reducerile bugetare, nimeni nu a putut explica în mod adecvat funcția vitală a acestui obicei. Economia este mult mai ușor de înțeles decât atașamentul.

Miezul problemei nu este schimbarea societății în sine, ci lipsa compensațiilor pentru această schimbare. Dacă dorim să ne împărțim sarcina creșterii copiilor cu alții, trebuie să construim contextul corespunzător, creând ceea ce eu numesc un „sat al atașamentului" – un set de relații de creștere și educare a copiilor care să înlocuiască ceea ce am pierdut. Există multe modalități de a face acest lucru, așa cum voi arăta în Capitolul 18.

După grădiniță, copiii noștri merg la școală. Acum, își vor petrece cea mai mare parte a zilei în compania colegilor, într-un mediu în care adulții au tot mai puțină întâietate. Dacă ar exista o intenție deliberată de a crea orientarea către colegi și prieteni, școlile, așa cum sunt conduse în momentul de față, ar reprezenta cel mai bun instrument de lucru. Repartizați în clase mari, cu profesori copleșiți de situație, copiii își găsesc conexiunea unii cu alții. Regulile și regulamentele tind să-i țină în afara clasei înainte de începerea orelor, asigurând astfel cadrul perfect ca ei să fie pe cont propriu, fără prea mult contact cu adulții. Își petrec pauzele și pauza de masă în compania celorlalți. Instruirea profesorilor ignoră complet atașamentul. Astfel, profesorii învață despre predarea *materiilor*, dar nu și despre importanța esențială a *relațiilor* conectate pentru procesul de învățare al tinerelor ființe umane. Spre deosebire de acum câteva decenii, profesorii de astăzi nu mai socializează cu elevii lor pe holurile școlii sau pe terenul de joacă și sunt descurajați să interacționeze cu ei într-o manieră mai personală. Spre deosebire de societățile mai tradiționale, majoritatea elevilor din America de Nord nu merg să ia prânzul acasă cu părinții.

„Sunt 500 de elevi la școala pe care o frecventează copiii mei", spune Christina, mamă a doi copii – unul în clasa a III-a și unul într-a VII-a. „În fiecare zi, merg să îi iau de la școală

Scanned with OKEN Scanner

ca să luăm prânzul împreună, dar ei sunt 2 dintre cei doar 10 copii din 500 care merg să ia prânzul acasă. În plus, profesorii fac presiuni aspra mea să-i las să ia prânzul la școală. Aparent, mă consideră oarecum ciudată, o mamă mult prea protectoare. Totuși, eu consider că timpul acela petrecut cu ei este esențial. Copiii au atât de multe să-mi povestească, atâtea informații de furnizat despre ce s-a întâmplat la școală, ce li s-a părut dificil și ce îi entuziasmează." O altă mamă care își lua copilul acasă la prânz spune: „Fiica mea dădea valma în mașină. Pur și simplu exploda de atâtea informații – orice se întâmpla, ce simțea în legătură cu asta, ce simțea când făcea ceva «greșit» sau când făcea ceva foarte bine." Auzind relatările acestor mame, ajungem să ne întrebăm câte experiențe și sentimente rămân nerostite și neprocesate de mulți alți copii.

În general, ne concentrăm mai mult asupra hrănirii copiilor noștri decât asupra ritualurilor alimentare menite să ne mențină conectați. În cartea sa revoluționară, *The Sibling Society*, poetul american Robert Bly descrie multe manifestări ale orientării spre anturaj și face aluzii la cauzele acesteia. Deși Bly nu analizează pe deplin fenomenul, opiniile lui ar fi trebuit să primească mai multă atenție la vremea respectivă. „Mesele în familie, discuțiile, cititul împreună nu mai au loc", scria el. „Lucrurile de care au nevoie copiii – stabilitate, prezență, atenție, sfaturi, hrană bună pentru psihic, povești nepoluate – sunt chiar lucrurile pe care societatea fraților nu le oferă."[2]

În societatea de azi, vidurile de atașament abundă. Un mare vid de atașament a fost creat de pierderea familiei extinse. Copiilor le lipsesc adesea relațiile apropiate cu generațiile mai vârstnice – oamenii care, de-a lungul istoriei, erau adesea mai pricepuți decât părinții înșiși să ofere acceptarea iubitoare necondiționată care reprezintă piatra de temelie a siguranței emoționale. Prezența constantă și reconfortantă a bunicilor, mătușilor și unchilor, îmbrățișarea protectoare a familiei

Scanned with OKEN Scanner

multigenerațională este ceva de care foarte puțini copii din ziua de astăzi se mai pot bucura.

O influență puternică în favoarea orientării spre anturaj este reprezentată de mobilitatea noastră tot mai mare, deoarece aceasta întrerupe continuitatea culturală. Cultura se dezvoltă ca urmare a faptului că mai multe generații trăiesc în aceeași comunitate. Nu mai trăim în sate, drept urmare nu mai suntem conectați cu vecinii noștri. Mutarea dintr-o parte în alta ne-a făcut anonimi, creând antiteza satului atașamentului. Nu putem să lăsăm niște oameni ale căror nume abia dacă le cunoaștem să participe la creșterea și educarea copiilor noștri.

Din cauza strămutărilor și mutărilor frecvente și a orientării tot mai mari spre anturaj a adulților înșiși, este mult mai puțin probabil ca tinerii din zilele noastre să se bucure de compania unor persoane vârstnice care se dedică bunăstării și dezvoltării lor. În general, lipsesc legăturile de atașament cu adulții care își asumă un anumit grad de responsabilitate pentru copil. Un exemplu bun de specie pe cale de dispariție este medicul de familie, o persoană care până nu demult cunoștea mai multe generații ale aceleiași familii și care reprezenta o persoană stabilă și prezentă din punct de vedere emoțional în viața membrilor acesteia, atât în momente de criză, cât și în momente de sărbătoare. Medicul de la clinica ambulatorie, al cărui chip este nefamiliar și care e disponibil doar ocazional, este cu greu un substitut. Tot așa, negustorul, comerciantul și artizanul din cartier au fost de mult înlocuiți de întreprinderi generice, lipsite de legături locale și conexiuni personale cu comunitățile în care funcționează. Îndrăgitul domn Hooper din serialul de televiziune *Sesame Street* s-a transformat într-o ficțiune benignă. Acestea reprezintă mult mai mult decât niște chestiuni economice. Ele abordează însăși esența satului atașamentului. Unde sunt bunicii surogat, unchii și mătușile surogat care suplimentau și înlocuiau familia nucleară și extinsă în trecut? Unde mai

Scanned with OKEN Scanner

găsim astăzi plasa de siguranță a atașamentului adulților pentru situațiile în care părinții devin inaccesibili? Unde sunt mentorii adulți care să ne îndrume adolescenții? Copiii noștri cresc bucurându-se de prezența unei mulțimi de camarazi și suferind de absența adulților.

Un alt vid de atașament a fost creat de secularizarea societății. Separat de religie, comunitatea reprezentată de biserică, templu, moschee sau sinagogă funcționa ca un important sprijin pentru părinți și ca un sat al atașamentului pentru copii. Secularizarea a însemnat mai mult decât pierderea credinței sau înrădăcinării spirituale. Ea a cauzat și pierderea acestei comunități a atașamentului. Mai mult decât atât, interacțiunile dintre camarazi au devenit o prioritate pentru multe biserici. De exemplu, multe biserici separă membrii familiei din momentul în care le trec pragul, grupându-i în funcție de vârstă, și nu de familie. Există creșe și grupuri de adolescenți, biserici pentru juniori și chiar cursuri pentru seniori. Pentru cei care nu sunt conștienți de importanța atașamentului și de pericolele pe care le implică orientarea spre anturaj, pare de la sine înțeles că oamenii ar trebui să-și petreacă timpul alături de alte persoane de aceeași vârstă. Marile organizații religioase au evoluat și au ajuns să se ocupe doar de copii sau de tinerii adulți, promovând astfel, neintenționat, pierderea legăturilor multigenerationale.

LEGĂTURILE FAMILIALE DESTRĂMATE

Se spune că familia nucleară reprezintă unitatea de bază a societății, dar ea însăși este supusă unor presiuni extreme. Rata divorțurilor a crescut vertiginos. Divorțul este o dublă lovitură pentru copii, deoarece creează atât atașamente concurente, cât și viduri de atașament. În mod firesc, copiilor le place ca toate atașamentele lor funcționale să se afle sub același acoperiș. Apropierea dintre părinți le permite să-și satisfacă dorința de apropiere

Scanned with OKEN Scanner

și contact cu ambii părinți în mod simultan. Mai mult decât atât, mulți copii sunt atașați de părinții lor când formează un *cuplu*. Când părinții divorțează, devine imposibil pentru copil să fie apropiat de amândoi în același timp, cel puțin din punct de vedere fizic. Copiii care sunt mai maturi și au atașamente mai bine dezvoltate față de părinții lor sunt mai bine echipați să rămână apropiați de ambii părinți, chiar și atunci când aceștia sunt despărțiți – să aparțină amândurora simultan, să-i iubească pe amândoi simultan și să fie cunoscuți de amândoi simultan. Dar mulți copii, chiar și cei mai mari, nu reușesc să facă acest lucru. Părintele care concurează cu celălalt sau care îl tratează pe celălalt părinte ca pe o *persona non grata* îl pune pe copil (sau, mai exact, creierul atașamentului copilului) într-o situație imposibilă: pentru a fi apropiat de unul, copilul trebuie să se separe de celălalt, atât fizic, cât și psihologic.

Problema atașamentelor concurente poate fi exacerbată atunci când părinții aduc în ecuație parteneri noi. Din nou, copilul va evita adesea instinctiv contactul cu părintele vitreg pentru a menține apropierea de părintele biologic. Provocarea, atât pentru părinții biologici, cât și pentru cei vitregi, este reprezentată de facilitarea unui atașament nou care să nu concureze, ba chiar care să sprijine relația existentă. Creierul atașamentului copilului nu va lăsa garda jos și nu va deveni receptiv la propunerile de conexiune din ambele părți decât dacă relațiile sunt complementare.

Din cauza conflictului conjugal care precedă divorțul, vidurile de atașament pot apărea cu mult înaintea divorțului. Atunci când părinții pierd sprijinul emoțional reciproc sau când încep să se preocupe de relația lor, devin mai puțin accesibili pentru copii. Privați de contactul emoțional cu adulții, copiii se îndreaptă spre anturaj. De asemenea, în condiții de stres, este tentant chiar pentru părinți să încerce să scape de o parte din responsabilitatea îngrijirii copiilor. Și una dintre cele mai ușoare modalități de a

Scanned with OKEN Scanner

face acest lucru este încurajarea interacțiunii cu prietenii. Când copiii sunt împreună, ne cer mult mai puține lucruri.

Studiile realizate pe copiii cu părinți divorțați arată că ei, ca grup, sunt mai predispuși la probleme școlare și la agresivitate. De asemenea, există o probabilitate mai mare să prezinte probleme de comportament.[3] Totuși, aceste studii nu au reușit să identifice motivul pentru care se întâmplă acest lucru. Odată cu înțelegerea atașamentului, observăm că aceste simptome se dovedesc rezultatul direct al pierderii conexiunii emoționale cu părinții și al dependenței excesive de relațiile cu prietenii.

Nimic din toate acestea nu sugerează că ar fi mai bine pentru copii ca părinții să rămână în căsnicii dominate de conflicte.[4] Dar, din nou, trebuie să conștientizăm mai bine impactul pe care îl au conflictele dintre părinți asupra atașamentelor copiilor. Indiferent dacă suntem mai puțin accesibili din cauza tensiunilor conjugale sau a divorțului, ar fi indicat să implicăm și alți adulți care să-și asume rolul de îngrijitor. În loc să ne folosim de camarazii copiilor pentru a ne ușura sarcinile părintești, ar trebui să apelăm la rudele și prietenii noștri pentru a interveni și a umple vidul de atașament, creând astfel o plasă de siguranță emoțională.

Până și familiile nucleare încă intacte sunt vulnerabile la vidurile de atașament. În zilele noastre, este nevoie ca ambii părinți să lucreze cu normă întreagă pentru a asigura același nivel de trai pe care îl putea asigura un singur salariat în urmă cu 30 sau 40 de ani. Tensiunile sociale tot mai profunde și senzația tot mai puternică de insecuritate economică resimțite chiar și în mijlocul unei perioade de bogăție relativă au creat un mediu în care parentingul calm și conectat devine tot mai greu de practicat. Mai exact, acum, când părinții și alți adulți au nevoie să formeze legături de atașament mai puternice decât oricând cu tinerii, ei au, dimpotrivă tot mai puțin timp și mai puțină energie pentru a face acest lucru.

Scanned with OKEN Scanner

Robert Bly observa că „în 1935, un muncitor de rând avea 40 de ore libere pe săptămână, inclusiv sâmbăta. Până în 1990, numărul orelor libere a scăzut la 17. Cele 23 de ore de timp liber pierdute din 1935 încoace sunt chiar orele în care un tată putea să-și crească, să-și educe copilul și să-și găsească echilibrul interior și chiar orele în care mama putea simți cu adevărat că are un soț"[5]. Aceste modele caracterizează nu doar primii ani de parenting, ci întreaga perioadă a copilăriei. Deși tații din ziua de azi sunt mai conștiincioși în asumarea unei părți din responsabilitatea părintească, tensiunile vieții moderne și lipsa cronică de timp le sabotează până și cele mai bune intenții.

Societatea noastră pune mai mult preț pe consumerism decât pe dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Din motive economice, atașamentele firești ale copiilor față de părinți sunt descurajate în mod activ. În calitate de medic de familie, coautorul meu a fost adesea pus în poziția ridicolă de a fi nevoit să scrie scrisori către angajatori în care să justifice, din motive de „sănătate", decizia unei femei de a mai sta câteva luni acasă după nașterea copilului ei pentru a-l putea alăpta – o nevoie fiziologică esențială pentru sugar, dar și o funcție naturală de atașament foarte puternică la toate speciile de mamifere, mai ales la ființele umane. Din motive economice, parentingul nu se bucură de respectul cuvenit. Faptul că trăim acolo unde trăim, și nu acolo unde se află sistemul nostru de sprijin natural – prietenii, familia extinsă, comunitățile noastre de origine – este rezultatul considerentelor economice, care se află adesea în afara controlului părinților individuali, așa cum se întâmplă, de exemplu, atunci când industrii întregi sunt închise și mutate. Tot din motive economice construim școli prea mari pentru ca legăturile afective să se poată forma și clase prea mari pentru ca cei mici să primească atenție individuală.

Așa cum vom vedea în Partea a treia, orientarea spre camarazi are costuri imense pentru societate, alimentând agresivitatea

Scanned with OKEN Scanner

și delincvența, făcându-i pe elevi mai greu de educat și promovând alegeri de viață nesănătoase. Dacă ar fi să evaluăm adevăratele pierderi economice pe care orientarea spre anturaj le aduce societății în sistemul judiciar, în educație și sănătate, nu ar mai exista nicio umbră de îndoială cu privire la miopia noastră. Unele țări au recunoscut aceste lucruri. Ele oferă scutiri de impozite și chiar sprijin direct pentru a-i determina pe părinți să rămână mai mult timp acasă după nașterea sau adopția copiilor, înainte de a se întoarce la muncă.

SCHIMBĂRILE RAPIDE ȘI TEHNOLOGIA SCĂPATĂ DE SUB CONTROL

Mai mult decât orice, am pierdut obiceiurile și tradițiile culturale care reunesc familiile extinse, care îi leagă pe adulți de copii în relații afectuoase și care le atribuie prietenilor adulți ai părinților un rol în viața copiilor. Rolul culturii este acela de a cultiva conexiunile între cei dependenți și persoanele de încredere și de a preveni apariția vidurilor de atașament. Dintre numeroasele motive pentru care eșuează cultura, există două care trebuie menționate aici.

Primul motiv este ritmul uimitor de rapid al schimbărilor din societățile industriale din secolul al XX-lea. Este nevoie de timp pentru a dezvolta obiceiuri și tradiții care să servească nevoilor de atașament și de sute de ani pentru a crea o cultură funcțională care să servească unui anumit mediu social și geografic. Societatea noastră s-a schimbat mult prea repede, iar cultura nu poate să poată ține pasul cu ea. Psihanalistul Erik H. Erikson a dedicat un întreg capitol reflecțiilor sale asupra identității americane în cartea sa câștigătoare a Premiului Pulitzer intitulată *Copilărie și societate*. „Această țară dinamică", scria el, „își supune locuitorii la mai multe contraste extreme și schimbări abrupte pe parcursul unei generații decât o face în mod

Scanned with OKEN Scanner

obișnuit orice altă mare națiune."[6] Aceste tendințe nu au făcut decât să se accelereze de când Erikson a făcut această observație în 1950. În prezent, se produc mai multe schimbări într-un singur deceniu decât se produceau anterior într-un secol. Când circumstanțele se schimbă mai repede decât se poate adapta cultura noastră, obiceiurile și tradițiile se dezintegrează. Nu este deloc surprinzător că astăzi cultura nu reușește să-și îndeplinească funcția tradițională de susținere a legăturilor de atașament dintre adult și copil.

O parte a acestei schimbări rapide a fost transmisia electronică a culturii, ceea ce a permis difuzarea în casele noastre și în mințile copiilor noștri a unei culturi amestecate și ambalate în mod comercial. Cultura instantanee a înlocuit ceea ce înainte era transmis prin obiceiuri și tradiții și de la o generație la alta. „Aproape în fiecare zi mă trezesc luptând împotriva culturii superficiale la care sunt expuși copiii mei", a declarat un tată frustrat pe care l-am intervievat pentru această carte. Nu numai că, de multe ori, conținutul este străin pentru cultura părinților, ci procesul de transmitere i-a scos pe bunici din circuit și i-a făcut să pară, din păcate, depășiți. Jocurile au devenit și ele electronice. Ele au fost întotdeauna un instrument al culturii menit să conecteze oamenii între ei, în special copiii cu adulții. Acum, jocurile au devenit o activitate solitară pentru cei mici, urmărită în paralel la televizor în emisiuni sportive sau desfășurată în izolare pe calculator.

Cea mai importantă schimbare din ultima vreme a fost cea survenită în domeniul tehnologiei comunicațiilor – mai întâi telefonul și apoi internetul prin e-mail și mesagerie instantanee. Suntem îndrăgostiți de tehnologia comunicațiilor fără să fim conștienți de faptul că una dintre funcțiile sale principale este de a facilita atașamentele. Fără să vrem, am pus-o în mâinile copiilor, care, desigur, o folosesc pentru a se conecta cu prietenii și colegii lor. Din cauza nevoilor puternice de atașament, contactul

Scanned with OKEN Scanner

le creează o dependență puternică, devenind adesea o preocupare majoră. Cultura noastră nu a fost capabilă să dezvolte obiceiurile și tradițiile necesare pentru a limita această evoluție, astfel că, din nou, suntem cu toții lăsați în voia sorții sau, ca s-o spunem pe șleau, în voia dispozitivelor noastre. Această minunată tehnologie nouă ar fi un instrument extrem de benefic dacă ar fi folosită pentru a facilita legăturile dintre copii și adulți, așa cum face, de exemplu, atunci când permite o comunicare ușoară între studenții care locuiesc departe de casă și părinții lor. Lăsată necontrolată, ea promovează orientarea spre anturaj.

CULTURA ATAȘAMENTULUI ÎN ACȚIUNE

Neajunsul culturii noastre nord-americane este ușor de identificat atunci când observăm o societate care încă prețuiește atașamentele tradiționale. Am avut recent ocazia să fac acest lucru când, împreună cu soția mea, Joy, și copiii noștri, am petrecut niște timp în satul Rognes din Provence.

Provence evocă imediat în minte imagini ale unei culturi atemporale. Climatul însorit, strugurii, farmecul lumii vechi și mâncarea îți trezesc un sentiment de nostalgie. Este instructiv să privim societatea provensală dintr-un alt punct de vedere, pentru ceea ce ne-ar putea învăța despre atașament. După cum vom vedea în ultimul capitol, chiar și în mediul extrem de diferit al Americii de Nord postindustriale, nu este peste puterile noastre să aplicăm unele dintre lecții pe măsură ce ne recreăm propriul sat al atașamentului, așa cum îmi place să îl numesc.

Când am fost prima dată în Provence, am presupus că voi observa o cultură diferită. Cu atașamentul în minte, mi-a devenit evident că este mult mai mult decât o cultură diferită – am fost martorul unei culturi în acțiune și al unei culturi care funcționa. Copiii îi salutau pe adulți și adulții pe copii. Socializarea implica familii întregi, nu adulți cu adulți și copii cu copii. În

Scanned with OKEN Scanner

sat, se desfășura câte o singură activitate pe rând, astfel încât familiile nu erau nevoite să se împartă și să se îndrepte în mai multe direcții. După-amiezile de duminică erau destinate plimbărilor în familie. Chiar și la fântâna din sat, locul principal de întâlnire, adolescenții se amestecau cu vârstnicii. Festivalurile și sărbătorile, destul de numeroase, erau evenimente de familie. Muzica și dansul reuneau generațiile în loc să le despartă. Cultura avea întâietate în fața materialismului. Nu puteai cumpăra nici măcar o baghetă fără să te angajezi mai întâi în ritualurile de salut corespunzătoare. Magazinele din sat erau închise timp de trei ore la prânz, moment în care școlile se goleau și familiile se reuneau. Masa de prânz era luată într-un mod plăcut, grupurile erau formate din persoane din mai multe generații care stăteau în jurul mesei, participau la conversație și mâncau împreună.

Obiceiurile de atașament din jurul școlii primare din sat erau la fel de impresionante. Copiii erau însoțiți personal la școală și preluați de către părinți sau bunici. Școala era împrejmuită, accesul se făcea prin porți, iar în incintă se putea intra doar printr-o singură intrare. La poartă se aflau profesorii, care așteptau să le fie predați elevii. Din nou, cultura impunea ca legătura să fie stabilită prin saluturi adecvate între adulții care îi însoțeau pe elevi și profesori, precum și între profesori și elevi. Uneori, dacă toți elevii se adunau înainte să sune clopoțelul școlii, profesorul conducea clasa prin curtea școlii, ca o mamă gâscă urmată de puii ei. În timp ce nord-americanilor acest lucru li se poate părea un ritual adecvat pentru preșcolari, chiar absurd, în Provence el făcea parte în mod evident din ordinea firească a lucrurilor. Atunci când copiii plecau de la școală, ieșeau întotdeauna pe rând, fiecare clasă cu profesorul în frunte. Profesorul aștepta cu elevii la poartă până când fiecare era preluat de către însoțitorul său adult. Profesorii rămâneau profesori, fie că erau pe teritoriul școlii, fie în piața satului sau la festivalul satului. Nu prea existau

Scanned with OKEN Scanner

situații în care să treacă neobservați. Cultura provensală reducea vidurile de atașament la minimum.

Am îndrăznit să pun întrebări despre motivul pentru care făceau una sau alta. Nu am primit niciodată un răspuns. Senzația pe care mi-au dat-o a fost că întrebările mele erau deplasate, ca și cum ar exista un fel de tabu în jurul analizei obiceiurilor și tradițiilor. Cultura trebuia urmată, nu pusă la îndoială. Înțelepciunea populară cu privire la atașament se afla în mod evident înrădăcinată în cultura însăși, nu în conștiința oamenilor. Cum a păstrat societatea provensală puterea tradițională a generațiilor mai vârstnice de a le transmite copiilor cultura și valorile? De ce erau tinerii din mediul rural francez capabili să formeze atașamente față de camarazi care nu păreau să concureze cu atașamentele lor față de adulți? Răspunsul are de-a face cu modul în care se formează atașamentul față de camarazi.

MODUL NATURAL DE FORMARE A ATAȘAMENTELOR

În general, atașamentele apar într-unul din două moduri. Ele fie sunt urmașele naturale ale atașamentelor existente, fie sunt create atunci când un vid de atașament devine intolerabil. Primul dintre acestea este evidențiat încă din copilărie. Până la vârsta de 6 luni, majoritatea copiilor manifestă o rezistență la contactul și apropierea cu cei de care nu sunt atașați. Depășirea acestei situații necesită un anumit tip de interacțiune între atașamentul funcțional al copilului și „străin". De exemplu, dacă mama se angajează într-o perioadă de contact prietenos cu străinul, având grijă să nu forțeze copilul să intre în contact, ci pur și simplu permițându-i acestuia să observe, rezistența scade de obicei și copilul devine receptiv la conexiune cu noul venit. Trebuie să existe o prezentare prietenoasă, o „binecuvântare", ca să spunem așa. Odată ce instinctele de atașament ale sugarului au fost angrenate și se bucură de o perioadă de apropiere, copilul inițiază de

Scanned with OKEN Scanner

obicei contactul cu noua persoană și se lasă îngrijit de aceasta. Adultul care până atunci era un „străin" – un prieten de familie, de exemplu, sau o bonă – va câștiga acum „permisiunea" copilului de a deveni îngrijitorul său.

Acest model este ingenios. Atunci când un nou atașament se naște din relațiile funcționale existente ale copilului, există mult mai puține șanse ca acesta să devină o forță concurentă. Atașamentul față de părinte are mai multe șanse să fie onorat. Părintele este menținut ca punct de reper suprem, iar relația cu el va continua să aibă prioritate. Este mult mai puțin probabil ca interacțiunile cu frații, bunicii, familia extinsă și prietenii de familie să-l îndepărteze pe copil de părinți, chiar dacă sunt implicați și alți copii de seama lui.

Capacitatea atașamentelor funcționale de a genera noi relații permite crearea a ceea ce am numit un sat al atașamentului natural, care provine în esență de la părinți. Atașamentele părinților devin în cele din urmă cele ale copilului și oferă un context în care acesta poate fi crescut. Acesta este motivul pentru care atașamentele copiilor din Rognes față de alți copii ca ei nu păreau să concureze cu atașamentele față de părinți și motivul pentru care copiii din Rognes erau receptivi la a fi educați de aproape orice adult din sat.

ATAȘAMENTE NĂSCUTE DIN VID

În societatea americană de astăzi – precum și în alte societăți care funcționează după modelul american – cele mai multe atașamente față de anturaj nu apar în mod natural. Ele izvorăsc din incapacitatea tânărului de a suporta un vid de atașament – golurile care apar atunci când legăturile tradiționale sunt erodate și copilul se simte lipsit de un punct de reper natural. Când se află într-o astfel de situație, creierul este programat să caute un înlocuitor, pe cineva care să funcționeze ca un atașament funcțional.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru un copil care tânjește după afecțiune, acest obiectiv are cea mai mare prioritate.

După cum ne spun poveștile și legendele, atașamentele formate din necesitate sunt, în esență, neselective și accidentale – roadele coincidenței și ale haosului. Gemenii Romulus și Remus, fondatorii mitici ai Romei, au fost aruncați într-un abis de atașament uman și apoi crescuți de o lupoaică. Tarzan a avut aceeași soartă, dar a fost adoptat de maimuțe. În romanul clasic pentru copii *The Yearling* al lui Marjorie Kinnan Rawlings, un cerb orfan este crescut de un băiat. O gazelă se poate atașa de un leu. O pisică se poate atașa de un câine. Cocoșul meu pitic și-a lăsat amprenta asupra Harley-Davidsonului fratelui meu.

Vidurile de atașament sunt situații în care lipsesc atașamentele naturale ale copilului și sunt periculoase tocmai pentru că rezultatele lor sunt atât de nediscriminatorii. Așa cum am subliniat mai devreme, dacă mama-rață nu este prin preajmă atunci când eclozează puiul de rață, bobocul va forma un atașament față de cel mai apropiat obiect în mișcare. În cazul copiilor, procesul de întipărire în memorie este mult mai complex, dar cel mai probabil punctul de reper va fi prima persoană care apare și care îi dă sentimentul că a dispărut vidul de atașament. Programarea atașamentului uman ignoră total factori precum dependența, responsabilitatea, securitatea, maturitatea și îngrijirea. Nu se aplică nicio soluție inteligentă la problema înlocuirii. Multe dintre atașamentele noastre, chiar și la vârsta adultă, sunt o mărturie tristă a acestui fapt. Pentru copil, nu are loc niciun proces de intervievare și nici măcar nu își pune întrebări în sinea lui. Problemele importante ale atașamentului nu intră niciodată în conștiința unui copil: Este punctul de reper aliniat cu părinții mei? Voi putea să fiu aproape și de punctul de reper, și de părinții mei simultan? Pot să mă bazez pe această persoană? Poate această relație să-mi ofere o acceptare necondiționată, plină de iubire? Pot să am încredere în alegerile acestei persoane și în

Scanned with OKEN Scanner

îndrumările pe care mi le dă? Sunt lăsat să fiu așa cum sunt și să mă exprim în mod autentic? De prea multe ori, adulții iubitori sunt înlăturați în favoarea grupului de camarazi. Ceea ce începe ca o înlocuire temporară în situații specifice în care există un vid de orientare devine în cele din urmă o înlocuire permanentă.

Probabilitatea ca un atașament să devină o „aventură" care să concureze cu atașamentul față de părinți este mult mai mare atunci când acesta se naște dintr-un vid, și nu dintr-o relație de muncă existentă. Relațiile cu anturajul sunt cele mai sigure atunci când sunt odraslele naturale ale atașamentelor față de părinți. Din nefericire, în loc să se nască din legătura afectivă, de cele mai multe ori apar din ruperea acesteia.

Cu cât copiii formează mai multe atașamente față de camarazi care nu sunt conectați cu noi, cu atât mai mare este probabilitatea de incompatibilitate. Rezultatul este o spirală din ce în ce mai mare a orientării spre anturaj. Părinții noștri au fost mai puțin orientați spre anturaj decât am devenit noi, iar copiii noștri vor fi probabil mai orientați spre anturaj decât suntem noi dacă nu reușim să facem ceva în acest sens.

Experiența actuală a imigrației în America de Nord ne oferă o ilustrare dramatică a faptului că orientarea spre anturaj subminează legăturile culturale consacrate. Vidurile de atașament pe care le resimt copiii imigranți sunt profunde. Părinții care muncesc din greu se concentrează să-și susțină familiile din punct de vedere economic și, nefiind familiarizați cu limba și obiceiurile noii societăți din care fac parte, nu sunt capabili să își orienteze copiii cu autoritate sau încredere. Camarazii sunt adesea singurele persoane disponibile de care acești copii se pot agăța. Împinse într-o cultură orientată spre anturaj, familiile de imigranți se pot dezintegra rapid. Prăpastia dintre copil și părinte se poate adânci până în punctul în care devine de netrecut. Părinții acestor copii își pierd demnitatea, puterea și influența. În cele din urmă, camarazii le înlocuiesc părinții, iar bandele

Scanned with OKEN Scanner

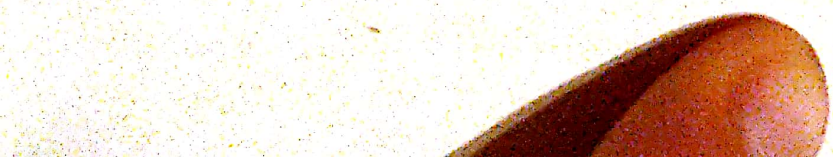
le înlocuiesc din ce în ce mai mult familiile. Din nou, imigrația sau relocarea necesară a persoanelor strămutate din cauza războiului sau a sărăciei nu reprezintă problema. Transplantate în societatea nord-americană condusă de camarazi, culturile tradiționale cedează. Ne dezamăgim imigranții din cauza eșecului social de a păstra relația părinte–copil.

În unele părți ale țării încă mai există familii, adesea din Asia, care se reunesc în grupuri multigenerații pentru a face ieșiri împreună. Părinții, bunicii și chiar și străbunicii fragili se amestecă, râd și socializează cu tinerii și cu urmașii copiilor lor. Din păcate, se vede acest lucru doar în rândul imigranților relativ recenți. Pe măsură ce tinerii sunt înglobați în societatea nord-americană, legăturile lor cu bătrânii se estompează. Se distanțează de familii. Reperele lor devin celebritățile create artificial și hipersexualizate, comercializate în masă de Hollywood și de industria muzicală americană. Se înstrăinează rapid de culturile care i-au susținut pe strămoșii lor generație după generație. Pe măsură ce observăm disoluția rapidă a familiilor de imigranți sub influența societății orientate spre anturaj, suntem martori, ca și cum am urmări o înregistrare video pe repede înainte, la prăbușirea culturală pe care noi înșine am suferit-o în ultima jumătate de secol.

Ar fi încurajator să credem că alte părți ale lumii vor rezista cu succes tendinței de orientare spre anturaj. Dimpotrivă, este probabil să se întâmple contrariul, pe măsură ce economia globală își exercită influențele corozive asupra culturilor tradiționale de pe alte continente. Problemele de înstrăinare a adolescenților se întâlnesc acum pe scară largă în țările care au urmat cel mai îndeaproape modelul american – Marea Britanie, Australia și Japonia. Putem prezice că modele similare din alte părți vor fi rezultatul schimbărilor economice și al schimbărilor masive din structura populației. De exemplu, tulburările legate de stres se înmulțesc în rândul copiilor ruși. Potrivit unui raport

Scanned with OKEN Scanner

din *The New York Times*, de la prăbușirea Uniunii Sovietice de la începutul anilor '90, aproape o treime din populația Rusiei, care este estimată la 143 de milioane de locuitori – aproximativ 45 de milioane – și-a schimbat reședința. Orientarea spre anturaj amenință să devină unul dintre cele mai puțin bine primite fenomene culturale americane exportate.



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A DOUA

SABOTAJ: MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ SUBMINEAZĂ PARENTINGUL

Scanned with OKEN Scanner

4

Puterea de a fi părinte se disipează

Kirsten avea 7 ani când mama și tatăl ei m-au consultat pentru prima dată, supărați și îngrijorați de o schimbare bruscă observată la fiica lor. Avea tendința de a face opusul a ceea ce se așteptau să facă și putea fi foarte nepoliticoasă cu părinții ei, mai ales atunci când erau prin preajmă și prietenii. Părinții erau perplecși. Până să intre în clasa a II-a, Kirsten, cea mai mare dintre cele trei surori, fusese iubitoare, afectuoasă și dornică să facă pe plac. „A fi părintele lui Kirsten era o experiență minunată", își amintea mama ei. Ulterior, copila devenise sfidătoare și foarte dificil de controlat. Își dădea ochii peste cap la cele mai inofensive solicitări și totul se sfârșea cu o bătălie. Însăși mama și-a descoperit o latură pe care nu știa că o are – nervoasă și chiar exasperată. Țipa și rostea cu propria gură cuvinte care o șocau și o speriau. Tatălui fetei i se părea atât de tensionată atmosfera, iar conflictele lor atât de obositoare, încât s-a retras din ce în ce mai mult în muncă. La fel ca mulți părinți aflați în situația lor, au recurs tot mai mult la mustrări, amenințări și pedepse – toate fără niciun rezultat.

Poate fi surprinzător să auzi că a fi părinte ar trebui să fie relativ ușor. Să-l facem pe copilul nostru să ne asculte sfaturile, să ne urmeze indicațiile sau să ne respecte valorile nu ar trebui să necesite efort și luptă sau constrângere și nici măcar influența suplimentară a recompenselor. Dacă sunt necesare tactici de

exercitare a presiunii, ceva nu este în regulă. Mama și tatăl lui Kirsten ajunseseră să se bazeze pe forță pentru că, fără să-și dea seama, își pierduseră *puterea de a fi părinți*.

Parentingul a fost conceput să se bazeze pe putere. În acest sens, el se aseamănă mult cu vehiculele de lux de astăzi, cu servodirecție, servofrână și geamuri acționate electric. Dacă ar rămâne fără curent, multe dintre mașini nu ar mai putea fi conduse. Să gestionăm situația copiilor atunci când puterea noastră de părinți a dispărut este, de asemenea, aproape imposibil, și totuși milioane de părinți încearcă să facă exact acest lucru. Dar, în timp ce este relativ ușor să găsești un mecanic bun care să te ajute dacă ai probleme cu mașina, experții cărora părinții le expun dificultățile legate de creșterea copiilor lor rareori evaluează corect problema. Prea des copiii sunt învinuiți că sunt dificili sau părinții că sunt nepricepuți ori că tehnicile lor de parenting sunt inadecvate. În general, părinții și profesioniștii nu recunosc faptul că rădăcina problemei nu este nepriceperea părinților, ci neputința părintească în sensul cel mai strict al acestui cuvânt: lipsa de putere suficientă.

Calitatea care le lipsește este puterea, nu dragostea, cunoașterea, angajamentul sau priceperea. Predecesorii noștri aveau mult mai multă putere decât părinții din ziua de astăzi. Pentru a-i face pe copiii lor să asculte, bunicii noștri exercitau mai multă putere decât au putut exercita părinții noștri asupra noastră sau decât părem să avem noi asupra copiilor noștri. Dacă tendința continuă, copiii noștri vor avea mari dificultăți atunci când le va veni rândul să fie părinți. Puterea de a fi părinte se disipează.

AUTORITATEA SPONTANĂ DE A FI PĂRINTE

Neputința părintească este greu de recunoscut și este dureros de acceptat. Mintea noastră are nevoie de explicații mai acceptabile: copiii noștri nu mai au nevoie de noi, copiii noștri sunt deosebit de dificili sau abilitățile noastre de parenting sunt deficitare.

Scanned with OKEN Scanner

În zilele noastre, mulți oameni se împotrivesc conceptului de putere. În copilărie, unii dintre noi au cunoscut prea bine puterea părinților și au devenit dureros de conștienți de caracterul său potențial abuziv. Suntem conștienți de faptul că puterea duce în ispită și am descoperit pe pielea noastră faptul că nu putem avea încredere în cei care caută să dețină puterea asupra altora. În unele privințe, puterea a devenit un cuvânt vulgar, așa cum este în sintagme precum „în căutarea puterii" și „foamea de putere". Nu este surprinzător faptul că mulți au ajuns să o evite, o atitudine pe care o întâlnesc frecvent în rândul părinților și profesorilor.

De asemenea, mulți confundă puterea cu forța. Nu acesta este sensul în care folosim cuvântul *putere* în această carte. În discuția noastră actuală despre parenting și atașament, puterea înseamnă *autoritatea spontană de a fi părinte*. Această autoritate spontană nu decurge din constrângere sau forță, ci dintr-o relație aliniată corespunzător cu copilul. Puterea de a fi părinte apare atunci când lucrurile se desfășoară în ordinea lor naturală și apare fără efort, fără a lua atitudine și fără a forța. Atunci când ne lipsește această putere, este posibil să recurgem la forță. Cu cât un părinte dispune de mai multă putere, cu atât mai puțină forță este necesară în activitatea de parenting de zi cu zi. Pe de altă parte, cu cât deținem mai puțină putere, cu atât suntem mai îndemnați să ridicăm tonul, să ne înăsprim comportamentul, să proferăm amenințări și să căutăm o anumită pârghie pentru a-i determina pe copii să se conformeze cerințelor noastre. Pierderea puterii pe care o resimt părinții din zilele noastre a dus la o preocupare în literatura de specialitate privind parentingul pentru tehnici care ar putea fi percepute drept mituire și amenințare în aproape orice alt context. Am camuflat astfel de semne ale neputinței recurgând la eufemisme precum recompense și „consecințe naturale".

Puterea este absolut necesară pentru sarcina de părinte. De ce avem nevoie de putere? Pentru că avem responsabilități.

Scanned with OKEN Scanner

Parentingul nu a fost niciodată menit să existe fără puterea de a îndeplini responsabilitățile pe care le aduce cu sine. Nu există nicio modalitate de a-i înțelege dinamica fără să abordăm totodată problema puterii.

Puterea pe care am pierdut-o este cea de a controla atenția copiilor noștri, de a apela la bunele lor intenții, de a le evoca deferența și de a ne asigura cooperarea lor. Fără aceste patru abilități, tot ce ne rămâne este coerciția sau mita. Aceasta era problema cu care se confruntau mama și tatăl lui Kirsten atunci când m-au consultat, îngrijorați de recalcitranța nou-apărută a fiicei lor. Voi folosi relația lui Kirsten cu părinții ei ca exemplu al pierderii autorității naturale de a fi părinte, alături de alte două cazuri pe care le voi descrie și care vor ajuta, de asemenea, la demonstrarea semnificației puterii părintești. Există nouă persoane în această distribuție de personaje – șase părinți și trei copii. Poveștile lor sunt un exemplu tipic al dilemei cu care se confruntă multe familii din zilele noastre.

Părinții lui Sean, un băiețel de 9 ani, erau divorțați. Niciunul dintre ei nu se recăsătorise, iar relația dintre cei doi era suficient de bună pentru a căuta ajutor împreună. Dificultățile pe care le întâmpinaseră în creșterea lui Sean contribuiseră la despărțirea lor. Primii ani alături de Sean fuseseră relativ ușori, dar ultimii doi fuseseră îngrozitori. Era violent verbal față de părinții săi și agresiv fizic față de sora sa mai mică. Deși era foarte inteligent, niciun fel de raționament nu-l putea convinge să facă ce i se spune. Părinții au consultat mai mulți experți și au citit multe cărți care recomandau diverse abordări și tehnici. Nimic nu părea să funcționeze în cazul lui Sean. Sancțiunile obișnuite nu făceau decât să înrăutățească lucrurile. Trimiterea lui în cameră nu avea niciun impact aparent. Deși mama nu credea în lovirea cu palma, din disperare, a început să folosească pedeapsa fizică. Părinții renunțaseră să mai încerce să-l facă pe Sean să se conformeze în chestiuni extrem de simple precum așezarea la masă

Scanned with OKEN Scanner

cu familia la ora cinei. Nu reuşeau nici să îl convingă să îşi facă temele pentru acasă. Înainte ca mariajul să se destrame, rezistenţa acerbă a lui Sean strica cu totul atmosfera din casă. Părinţii deveniseră atât de epuizaţi emoţional, încât niciunul dintre ei nu mai putea manifesta sentimente de căldură sau afecţiune faţă de fiul lor.

Melanie avea 13 ani. Tatăl ei abia îşi putea stăpâni furia când vorbea despre fiica sa. Viaţa alături de ea se schimbase după ce bunica lui Melanie murise pe când copila era în clasa a VI-a. Până atunci, Melanie fusese cooperantă acasă, o elevă bună la şcoală şi o soră iubitoare faţă de fratele ei, care era cu trei ani mai mare. Acum lipsea de la ore şi nu-i păsa deloc de teme. Se furişa din casă în mod regulat. Refuza să vorbească cu părinţii ei, declarând că îi urăşte şi că vrea doar să fie lăsată în pace. De asemenea, refuza să mănânce cu ei, luându-şi mesele singură în cameră. Mama ei se simţea traumatizată. Îşi petrecea o mare parte din timp implorându-şi fiica să fie „cuminte", să vină acasă la timp şi să nu mai plece pe furiş. Tatăl fetei nu suporta atitudinea insolentă a Melaniei. Credea că soluţia este să facă el cumva legea, să îi dea adolescentei „o lecţie pe care să nu o uite niciodată". În ceea ce-l privea, orice altceva în afară de o abordare dură nu făcea decât să îngăduie comportamentul inacceptabil al Melaniei şi să înrăutăţească lucrurile. Era cu atât mai furios cu cât, până la această schimbare bruscă a personalităţii ei, Melanie fusese „fata lui tati", dulce şi ascultătoare.

Iată trei scenarii individuale, trei seturi diferite de circumstanţe şi trei copii foarte diferiţi – şi totuşi niciunul dintre ei nu este unic. Frustrările legate de creşterea copiilor pe care le-au simţit aceşti părinţi sunt împărtăşite de mulţi taţi şi de multe mame. Manifestările dificultăţilor diferă de la un copil la altul, dar refrenul este în mod remarcabil acelaşi: a fi părinte este mult mai greu decât anticipăm. Litania lamentărilor părinţilor este de acum una obişnuită: „Copiii din ziua de azi nu par să aibă

Scanned with OKEN Scanner

respectul față de autoritate pe care îl aveam noi când eram copii; nu reușesc să îmi conving copilul să își facă temele, să își facă patul, să își facă treburile casnice, să își curețe camera." Și mai este și nemulțumirea exprimată mai degrabă cu o notă de sarcasm pe care o auzim deseori: „Dacă parentingul este atât de important, copiii ar trebui să vină cu un manual de utilizare!"

SECRETUL PUTERII PĂRINȚILOR

Mulți oameni au ajuns la concluzia că părinții nu au cum să știe ce au de făcut fără o pregătire formală. În prezent, există tot felul de cursuri de parenting și chiar cursuri care îi învață pe părinți cum să le citească copiilor poezii educative. Cu toate acestea, experții nu-i pot învăța aspectul cu adevărat fundamental pentru un parenting eficient. Puterea de a fi părinte nu rezultă din tehnici, oricât de bine intenționate ar fi, ci din relația de atașament. În toate cele trei exemple ale noastre, această putere lipsea.

Secretul puterii unui părinte constă în dependența copilului. Copiii se nasc complet dependenți, incapabili să se descurce singuri în această lume. Lipsa lor de viabilitate ca ființe separate îi face să fie complet dependenți de ceilalți pentru a fi îngrijiți, pentru a primi îndrumare și orientare, sprijin și aprobare și a se bucura de un sentiment al căminului și apartenenței. Starea de dependență a copilului este cea care face ca rolul de părinte să fie necesar înainte de toate. Dacă copiii noștri nu ar avea nevoie de noi, noi nu am avea nevoie de puterea de a fi părinți.

La prima vedere, dependența copiilor pare destul de simplă. Dar iată care este greșeala: a fi dependent nu garantează dependența de îngrijitorii corespunzători. Fiecare copil se naște având nevoie de îngrijire, dar după vârsta de sugar și copilăria timpurie, nu toți copiii așteaptă din partea părinților să-i îngrijească. Puterea noastră de a fi părinți nu constă în cât de dependent este copilul nostru, ci în cât de mult depinde copilul nostru în

Scanned with OKEN Scanner

mod specific de noi. Puterea de a ne îndeplini responsabilitățile părinteşti nu stă în dependența copiilor noştri, ci în faptul că ei se aşteaptă ca noi să fim răspunsul la nevoile lor.

Nu putem avea cu adevărat grijă de un copil care nu se bazează pe noi pentru a fi îngrijit sau care depinde de noi doar pentru a primi hrană, îmbrăcăminte, adăpost şi alte lucruri materiale de care are nevoie. Nu putem susține emoțional un copil care nu se bazează pe noi pentru nevoile sale psihologice. Este frustrant să îndrumăm un copil care nu primeşte cu bucurie îndrumarea noastră şi este iritant şi contraproductiv să ajutăm un copil care nu caută ajutorul nostru.

Aceasta era şi situația cu care s-au confruntat părinții lui Kirsten, Sean şi Melanie. Kirsten nu se mai baza pe părinții ei pentru nevoile sale de ataşament sau pentru a primi sfaturi sau indicii despre cum să fie şi ce să facă. La vârsta fragedă de 7 ani, nu li se mai adresa pentru a primi mângâiere şi îngrijire. Punctul de vedere al lui Sean mergea chiar şi mai departe: dobândise o rezistență adânc înrădăcinată la a mai fi dependent de tatăl şi de mama sa. Rezistența lui Sean, ca şi a Melaniei, se extinsese chiar şi la a fi hrănit – sau, mai exact, la ritualul de hrănire care are loc la masa familiei. Melanie, pe măsură ce creştea şi devenea adolescentă, nu mai căuta la părinții ei un sentiment al căminului sau vreo legătură afectivă. Nu avea nicio dorință de a fi înțeleasă sau de a fi cunoscută intim de către ei. Niciunul dintre aceşti trei copii nu se simțea dependent de părinții săi, iar acest lucru stătea la baza frustrărilor, dificultăților şi eşecurilor cu care se confruntau toți aceşti părinți.

Bineînțeles, toți copiii îşi încep viața dependenți de părinți. Ceva s-a schimbat pe parcurs pentru aceşti trei copii, aşa cum se întâmplă în cazul multor copii din ziua de azi. Nu este vorba că nu mai aveau nevoie să fie îngrijiți. Atâta timp cât un copil nu este capabil să funcționeze independent, va trebui să depindă de cineva. Indiferent de ceea ce ar fi putut gândi sau simți aceşti

Scanned with OKEN Scanner

copii, ei nu erau nici pe departe pregătiți să se descurce singuri. Erau încă dependenți – doar că nu mai simțeau că depind de părinți. Nevoile lor nu dispăruseră; ceea ce se schimbase era doar de cine depindeau. Puterea de a fi părinte va fi transferată oricărei persoane de care depinde copilul, indiferent dacă acea persoană este sau nu cu adevărat de încredere, adecvată, responsabilă sau plină de compasiune – ba chiar indiferent dacă acea persoană este sau nu un adult.

În viețile acestor trei copii, camarazii au fost cei care i-au înlocuit pe părinți ca obiecte ale dependenței emoționale. Kirsten avea un grup strâns de trei prietene care îi serveau drept punct de reper și bază de pornire. Pentru Sean, grupul de camarazi, în general, a devenit obiectul atașamentului său, entitatea la care s-a conectat în locul părinților. Valorile, interesele și motivațiile sale au fost investite în camarazi și în cultura anturajului. Pentru Melanie, vidul de atașament creat de moartea bunicii sale a fost umplut de o prietenă. În toate cele trei cazuri, relațiile cu prietenii au concurat cu atașamentele față de părinți și, în fiecare caz, conexiunea cu aceștia a ajuns să domine.

O astfel de schimbare de putere ne creează probleme duble nouă, părinților. Nu numai că rămânem fără puterea de a ne gestiona copilul, ci niște uzurpatori nevinovați și incompetenți dobândesc puterea de a ne influența negativ copiii. Camarazii copiilor noștri nu au căutat în mod activ să obțină această putere – asta face parte din teritoriul dependenței. Această scădere sinistră a puterii părintești vine adesea când ne așteptăm cel mai puțin și într-un moment în care avem cea mai mare nevoie de autoritatea naturală. Semințele dependenței de camarazi prind de obicei rădăcini până în clasele primare, dar incompatibilitatea tot mai mare a atașamentelor față de camarazi și a celor față de părinți apare în anii de gimnaziu, când face ravagii asupra puterii noastre de a fi părinți. Tocmai în timpul adolescenței copiilor noștri, tocmai atunci când avem mai multe de

Scanned with OKEN Scanner

gestionat și când superioritatea noastră fizică asupra lor începe să se diminueze, puterea de a fi părinte ne scapă din mâini.

Ceea ce pentru noi pare a fi independență este de fapt doar dependență transferată. Ne grăbim atât de mult să-i facem pe copiii noștri să devină capabili să facă lucrurile singuri, încât nu observăm cât de dependenți sunt cu adevărat. Precum puterea, dependența a devenit un cuvânt vulgar. Vrem de la copiii noștri să se îndrume singuri, să se motiveze singuri, să se stăpânească, să se orienteze, să fie încrezători și siguri pe ei. Am pus atât de mult preț pe independență, încât am pierdut din vedere ce înseamnă copilăria. Părinții se plâng adesea de comportamentele rebele și de respingere ale copiilor, dar rareori observă că au încetat să mai aștepte de la ei îngrijire, alinare și ajutor. Sunt deranjați de faptul că fiul sau fiica lor nu se conformează așteptărilor lor rezonabile, dar par să nu fie conștienți că nu le mai caută afecțiunea, aprobarea sau aprecierea. Ei nu observă că tânărul se îndreaptă spre anturaj pentru a căuta sprijin, dragoste, conexiune și sentimentul de apartenență. Atunci când atașamentul este strămutat, la fel este și dependența și, odată cu ea, și puterea de a fi părinte.

Provocarea supremă pentru părinții lui Kirsten, Sean și Melanie nu a fost aceea de a impune reguli, de a determina respectarea acestora sau de a pune capăt unui anumit comportament, ci de a-și recupera copiii și de a realinia forțele atașamentului de partea părinților. Provocarea era să le încurajeze copiilor dependența, care este sursa puterii de a fi părinte. Pentru a-și recâștiga autoritatea naturală, părinții trebuie să înlocuiască și să uzurpe jurisdicția ilegitimă a uzurpatorilor care nu bănuiau și nu știau nimic – prietenii copiilor. Deși reatașarea copiilor noștri poate fi mai ușor de conceptualizat decât de pus în practică, este singura cale de a redobândi autoritatea părintească. O mare parte din munca mea cu familiile și o mare parte dintre sfaturile pe care le voi da în această carte au ca scop să îi ajute pe părinți să își reia poziția naturală de autoritate.

Scanned with OKEN Scanner

Ce anume le permite camarazilor – fie ei prieteni sau colegi – să înlocuiască părinții în primul rând, având în vedere că o astfel de substituire pare a fi contrară nevoilor? Ca întotdeauna, ordinea naturală a lucrurilor are o logică. Capacitatea unui copil de a se atașa de persoane care nu sunt părinții săi biologici îndeplinește o funcție importantă, deoarece în viață, prezența părinților biologici nu este deloc asigurată. Aceștia pot muri sau pot dispărea oricând. Programarea atașamentului nostru a necesitat flexibilitatea de a găsi înlocuitori de care să ne atașăm și de care să depindem. Oamenii nu sunt unici în această transferabilitate a atașamentelor. Ceea ce face ca unele ființe să fie niște animale de companie atât de bune este tocmai faptul că se pot reatașa de oameni, după părinții lor, permițându-ne atât să le îngrijim, cât și să le controlăm.

Deoarece oamenii au o lungă perioadă de dependență, atașamentele trebuie să fie transferabile de la o persoană la alta, de la părinți la rude, la vecini și la bătrânii tribului sau ai satului. Toți aceștia, la rândul lor, ar trebui să își joace rolul în aducerea copilului la maturitatea deplină. Această adaptabilitate remarcabilă, care a servit părinților și copiilor timp de mii de ani, a ajuns să ne bântuie în ultima vreme. În condițiile actuale, această capacitate de adaptare le permite acum camarazilor să-i înlocuiască pe părinți.

Majoritatea părinților sunt capabili să simtă pierderea puterii atunci când copilul lor devine orientat spre anturaj, chiar dacă nu își dau seama prea bine ce este. Atenția unui astfel de copil este mai greu de controlat, deferența lui scade, iar autoritatea părintelui este erodată. Atunci când au fost întrebați în mod specific, părinții fiecăruia dintre cei trei copii din exemplele noastre de mai sus au fost capabili să identifice momentul în care puterea lor de a fi părinte a început să scadă. Erodarea autorității naturale este observată pentru prima dată de părinți ca un simplu sentiment tracasant că ceva nu merge bine.

Scanned with OKEN Scanner

CE NE RECOMANDĂ SĂ FIM PĂRINȚI?

Este nevoie de trei ingrediente pentru ca parentingul să funcționeze: o ființă dependentă care are nevoie să fie îngrijită, un adult dispus să își asume responsabilitatea și un atașament funcțional bun între copil și adult. Cel mai important dintre acestea este, de asemenea, cel mai des trecut cu vederea și neglijat: atașamentul copilului față de adult. Mulți părinți și părinți în devenire încă trăiesc cu mentalitatea greșită că cineva poate pur și simplu să-și asume rolul de părinte, fie că este vorba despre un părinte adoptiv, un asistent maternal, un părinte vitreg sau un părinte biologic. Ne așteptăm ca nevoia copilului de a fi îngrijit și dorința noastră de a fi părinți să fie suficiente. Suntem surprinși și chiar jigniți atunci când copiii par a fi rezistenți la educația părintească pe care le-o oferim.

Recunoscând că responsabilitatea părintească este insuficientă pentru o creștere reușită a copiilor, dar nefiind poate conștienți de rolul pe care îl joacă atașamentul, mulți experți presupun că problema trebuie să fie priceperea sau, mai degrabă, nepriceperea părinților. Dacă educația părintească nu merge bine, este pentru că părinții nu fac lucrurile cum trebuie. Potrivit acestui mod de gândire, nu este suficient să îți asumi rolul; un părinte are nevoie de anumite abilități pentru a fi eficient. Rolul de părinte trebuie completat cu tot felul de tehnici de parenting – sau cel puțin așa par să creadă mulți experți.

Mulți părinți, de asemenea, au un raționament de tipul: dacă alții își pot determina copiii să facă ceea ce vor ei, dar eu nu pot, înseamnă că nu am abilitățile necesare. Toate întrebările lor presupun o simplă lipsă de cunoștințe, care trebuie corectată prin sfaturi de tipul „cum să" pentru orice situație problematică imaginabilă: Cum îl fac pe copilul meu să mă asculte? Cum pot să-l fac pe copilul meu să-și facă temele? Ce trebuie să fac ca să-mi conving copilul să-și facă curat în cameră? Care este secretul

Scanned with OKEN Scanner

pentru a-l face pe copil să-și facă partea sa de treburi casnice? Cum îl fac pe copilul meu să stea la masă? Predecesorii noștri ar fi fost, probabil, jenați să pună astfel de întrebări sau, de altfel, să se prezinte la vreun curs de parenting. Pare mult mai ușor pentru părinții de astăzi să își mărturisească incompetența decât neputința, mai ales atunci când lipsa noastră de îndemânare poate fi pusă în mod convenabil pe seama lipsei de pregătire sau a lipsei de modele adecvate în propria copilărie. Rezultatul a fost apariția unei industrii de miliarde de dolari numită „parenting", de la experți care pledează pentru momente de pauză sau pentru puncte de recompensă lipite pe frigider, până la toate cărțile cu instrucțiuni precise despre cum să faci parenting eficient.

Experții în creșterea copiilor și industria editorială le oferă părinților exact ceea ce cer, în loc să le ofere înțelegerea de care au atâta nevoie. Și numai volumul sfaturilor oferite tinde să le intensifice sentimentul de inadecvare și sentimentul că sunt nepregătiți pentru această sarcină. Faptul că aceste metodologii nu dau rezultate nu a încetinit deloc torentul de instruire în domeniul parentingului.

Odată ce percepem parentingul ca pe un set de abilități care trebuie învățate, ne este greu să mai privim acest proces altfel. Ori de câte ori apar probleme, se presupune că trebuie să existe altă carte care trebuie citită, alt curs care trebuie urmat, altă abilitate care trebuie stăpânită. Între timp, echipa noastră de sprijin continuă să presupună că avem puterea de a ne face treaba. Profesorii se comportă ca și cum am putea încă să-i determinăm pe copiii noștri să își facă temele pentru acasă. Vecinii se așteaptă să ne ținem copiii în frâu. Înșiși părinții noștri ne mustră să luăm o poziție mai fermă. Experții presupun că respectarea regulilor este doar altă abilitate care trebuie deprinsă. Instanțele ne consideră responsabili pentru comportamentul copilului nostru. Nimeni nu pare să înțeleagă faptul că puterea de a ne controla copiii se disipează.

Scanned with OKEN Scanner

Raționamentul din spatele parentingului ca set de abilități părea inițial destul de logic, dar, retrospectiv, a fost o greșeală îngrozitoare. A condus la o încredere artificială în experți, le-a răpit părinților încrederea naturală și, adesea, îi lasă să se simtă mărginiți și incompetenți. Ne grăbim să presupunem că tinerii nu ne ascultă pentru că nu știm noi cum să-i facem să asculte, că nu sunt cuminți pentru că noi nu am învățat încă trucurile potrivite, că nu sunt suficient de respectuoși față de autoritate pentru că noi, părinții, nu i-am învățat să fie respectuoși. Cu toate astea, ne scapă esențialul: ceea ce contează nu este vreo abilitate a părinților, ci relația copilului cu adultul care își asumă responsabilitatea.

Atunci când ne concentrăm în mod îngust asupra a ceea ce ar trebui să facem, devenim orbi la relația noastră de atașament cu propriii copii și la neajunsurile acesteia. Calitatea de părinte este înainte de toate o relație, nu o abilitate care trebuie dobândită. Atașamentul nu este un comportament care trebuie învățat, ci o conexiune care trebuie căutată.

Neputința părintească este greu de văzut, deoarece puterea pe care o dețineau părinții odinioară nu era conștientizată. Era automată, invizibilă, o componentă încorporată în viața de familie și în culturile bazate pe tradiție. În general, părinții de altădată puteau să-și considere puterea ca pe ceva de la sine înțeles, pentru că de obicei era suficientă pentru sarcina pe care o aveau de îndeplinit. Din motivele pe care am început să le explorăm, acest lucru nu mai este valabil. Dacă cineva nu înțelege sursa destoiniciei sale, nu poate aprecia sursa dificultăților cu care se confruntă.

Din cauza ignoranței noastre colective în ceea ce privește atașamentul, a dificultății noastre de a recunoaște neputința părintească și a aversiunii noastre față de puterea însăși, cea mai frecventă problemă cu care se confruntă părinții rămâne în continuare neexplicată.

Scanned with OKEN Scanner

CĂUTAREA ETICHETELOR

Alternativa evidentă la învinovățirea părintelui este de a concluziona că ceva este în neregulă cu copilul sau că ceva îi lipsește. Dacă nu alegem să ne îndoim de modul în care ne creștem copiii, presupunem că sursa problemelor trebuie să fie copilul însuși. Ne refugiem în gândul că nu noi am dat greș, ci copiii noștri, care nu au reușit să se ridice la standardele așteptate. Atitudinea noastră se exprimă prin întrebări sau solicitări de genul „De ce nu ești atent?“, „Nu mai fi atât de dificil!“ sau „De ce nu poți face ceea ce ți se spune?“.

Dificultatea în creșterea copilului duce adesea la o adevărată vânătoare pentru a afla ce este în neregulă cu copilul. În prezent asistăm la o căutare frenetică de etichete care să explice problemele copiilor noștri. Părinții caută diagnosticele formale ale unui profesionist sau se agață de etichete informale – există, de exemplu, cărți despre creșterea copilului „dificil“ sau a copilului „plin de energie“. Cu cât parentingul devine mai frustrant, cu atât este mai probabil ca tinerii să fie percepuți ca fiind dificili și cu atât mai multe etichete vor fi căutate pentru verificare. Nu este o coincidență faptul că în societatea noastră preocuparea pentru diagnostice a mers în paralel cu creșterea orientării spre anturaj. Problemele de comportament ale copiilor sunt atribuite tot mai mult diferitelor sindroame medicale, cum ar fi tulburarea de opoziționism provocator sau tulburarea de deficit de atenție. Aceste diagnostice au cel puțin avantajul de a absolvi copilul și de a scuti părinții de orice vină, dar și camuflează dinamica reversibilă care îi determină pe copii să se comporte greșit în primul rând. Explicațiile medicale ajută prin eliminarea vinovăției, dar împiedică rezolvarea problemelor prin reducerea lor la concepte prea simplificate. Ele presupun că problemele complexe de comportament ale multor copii pot fi explicate prin genetică sau prin circuite cerebrale prost conectate. Ignoră dovezile științifice

Scanned with OKEN Scanner

conform cărora creierul uman este modelat de mediul înconjurător de la naștere, pe tot parcursul vieții, și că relațiile de atașament constituie cel mai important aspect al mediului în care trăiește copilul. De asemenea, dictează soluții prostești, cum ar fi medicamentele, fără a ține cont de relațiile copilului cu prietenii, colegii și cu lumea adulților. În practică, ele nu fac decât să-i priveze și mai mult pe părinți de putere. Nu spunem că fiziologia creierului nu este implicată în unele tulburări care apar în copilărie sau că medicamentele nu au niciodată valoare. Coautorul meu, de exemplu, se ocupă de mulți copii și adulți cu ADD* (tulburarea deficitului de atenție), o afecțiune în care funcționarea creierului este diferită din punct de vedere fiziologic față de ceea ce este considerat normal și prescrie medicamente atunci când acestea par a fi necesare în mod justificat. Însă lucrul căruia ne opunem este reducerea problemelor apărute în copilărie la niște diagnostice și tratamente medicale, excluzând în același timp numeroșii factori psihologici, emoționali și sociali care contribuie la modul în care apar aceste probleme. Chiar și în cazul ADD și al altor afecțiuni specifice copilăriei în care diagnosticele și tratamentele medicale pot avea valoare, relația de atașament cu părinții trebuie să rămână principala preocupare și cea mai bună cale spre vindecare.**

Părinții lui Sean merseseră deja pe calea căutării de etichete și copilul lor primise trei diagnostice diferite de la trei experți

---

* Termen utilizat cu precădere în perioada anilor 1990 pentru a descrie tulburarea deficitului de atenție. În prezent, în domeniul medical este considerat un subtip al ADHD caracterizat de simptome precum neatenție, lipsă de concentrare și memorie slabă. În cazul ADHD sunt prezente și hiperactivitatea și impulsivitatea. Sursa: additudemag.com/add-adhd-symptoms-difference/. (*N. red.*)

** Pentru o discuție completă a acestor aspecte, vezi Gabor Maté, *Minți împrăștiate. De unde vine și cum se tratează tulburarea de deficit de atenție*, traducere de Cristina Ștefan, Curtea Veche Publishing, București, 2024. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

diferiți – doi psihologi și un psihiatru. Un profesionist l-a evaluat ca fiind obsesiv-compulsiv, un altul ca fiind opoziționist provocator, iar altul ca suferind de tulburare de deficit de atenție. Să li se spună că într-adevăr ceva nu e în regulă cu Sean a fost o mare ușurare pentru părinții săi. Dificultățile întâmpinate în creșterea și educarea copilului nu erau din vina lor. Mai mult, diagnosticele medicilor l-au scos și pe Sean din încurcătură. Nu era vina lui. Etichetele au pus capăt blamării, ceea ce era un lucru bun.

Eu nu am avut obiecții cu privire la niciuna dintre aceste etichete; de fapt, ele îi descriau destul de bine comportamentul. Era foarte compulsiv, opoziționist și neatent. Mai mult, ceea ce au în comun aceste trei sindroame este faptul că tinerii etichetați astfel sunt, de asemenea, impulsivi și inadaptabili. Copiii (sau adulții) impulsivi sunt incapabili să separe impulsurile de acțiuni. Ei acționează pe baza oricărui impuls care le apare în minte. A fi inadaptabil înseamnă a nu reuși să te adaptezi atunci când lucrurile merg prost și a nu reuși să beneficiezi de pe urma dificultăților, să înveți din consecințele negative. Aceste eșecuri îi fac pe părinți să se confrunte cu și mai multe comportamente inadecvate pe care trebuie să le gestioneze și, în același timp, le limitează instrumentele de gestionare a comportamentului copilului. De exemplu, tehnicile negative, cum ar fi admonestarea, umilirea, penalizările, consecințele și pedepsele, sunt inutile în cazul unui tânăr care nu poate învăța din ele. Așadar, într-un anumit sens, se poate spune cu exactitate că părinții lui Sean întâmpinau atâtea dificultăți din cauza a ceea ce era în neregulă cu Sean. Există ceva adevăr în acest lucru, dar uneori un adevăr poate ascunde un adevăr și mai mare – în acest caz, o problemă în relația dintre părinți și copil.

Etichetele puse în termeni medicali i-au făcut pe părinții lui Sean să depindă de experți. În loc să se încreadă în propria intuiție, să învețe din propriile greșeli și să își găsească singuri calea, au început să caute să afle de la alții cum să fie părinți. Urmau

Scanned with OKEN Scanner

în mod mecanic sfaturile altora, folosind metode inventate de control al comportamentului care călcau în picioare relația de atașament. Uneori, spuneau ei, li se părea că se raportează mai degrabă la un sindrom decât la o persoană. În loc să găsească răspunsuri, au găsit tot atâtea opinii câți experți existau care să le propună.

O problemă și mai îngrijorătoare legată de etichete – chiar și de cele informale precum „copilul dificil" sau inofensive precum „copilul sensibil" – este că lasă impresia găsirii sursei problemei. Ele ascund adevărata sursă a necazurilor. Atunci când o evaluare a unei probleme ignoră factorii relaționali care stau la baza ei, aceasta nu face de fapt mai mult decât să amâne căutarea unor soluții autentice.

Faptul că Sean e un copil dificil nu era pus la îndoială. Impulsivitatea lui îl făcea, cu siguranță, mai greu de gestionat. Însă majoritatea impulsurilor sunt declanșate de atașament, iar în cazul lui Sean atașamentele erau cele care o luaseră razna. Nu impulsivitatea lui, ci faptul că impulsurile acționau împotriva părinților era ceea ce făcea lucrurile atât de imposibile. Era împotriva instinctelor naturale ale lui Sean să depindă de părinții săi, să fie aproape de ei sau să le urmeze indicațiile. Acest lucru era din cauza orientării spre anturaj, și nu unei tulburări medicale. Instinctele sale distorsionate de atașament explicau, de asemenea, comportamentul opozitionist și indicau calea spre un remediu. Problema orientării spre camarazi nu explica toate problemele sale de atenție, dar restabilirea unui atașament sănătos față de părinții săi era modalitatea de a stabili o bază pentru a le rezolva. Problema cea mai importantă pe care părinții trebuiau să o accepte nu era legată de ce e în neregulă cu Sean, ci de ce anume lipsea în relația lui Sean cu ei. Deși nici părinții lui Kirsten și nici părinții lui Melanie nu au mers pe calea căutării unui diagnostic formal, și ei se întrebau dacă fetele erau normale sau dacă problema consta în tehnicile lor. La o examinare

Scanned with OKEN Scanner

mai atentă, am constatat că Melanie era destul de imatură pentru vârsta ei, dar, din nou, acest lucru nu explica dificultățile în exercitarea rolului de părinte. Problema critică era că fata era dependentă de prietene, ceea ce, având în vedere imaturitatea ei psihologică, a constituit o lovitură devastatoare pentru eforturile părinților de a-și crește și a-și educa fiica.

Din fericire, orientarea spre anturaj nu numai că poate fi prevenită, ci, în cele mai multe cazuri, este și reversibilă – Părțile a patra și a cincea din carte sunt dedicate acestor sarcini. Cu toate acestea, trebuie să înțelegem corect care este problema. Creșterea și educarea copiilor au fost menite să fie naturale și intuitive, dar pot fi astfel doar atunci când copilul se atașează de noi. Pentru a ne redobândi puterea de a fi părinți, trebuie să ne readucem copiii într-o stare de dependență deplină de noi – nu doar dependență fizică, ci și psihologică și emoțională, așa cum a lăsat natura dintotdeauna.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

5

De la ajutor la obstacol: când atașamentul acționează împotriva noastră

Comediantul Jerry Seinfeld, proaspăt tată la vârsta de 47 de ani, a comentat cât de neliniștitor este să vezi o altă ființă umană care te privește cu veselie în ochi și care își face nevoile în același timp. „Imaginați-vă că face asta în timp ce se uită direct la voi!", a spus Seinfeld. Ceea ce îi ține pe părinți în joc este atașamentul. Devotamentul și valorile pot merge departe, dar dacă asta ar fi tot, parentingul ar fi o simplă slujbă. Fără atașament, mulți părinți nu ar fi în stare să suporte să schimbe scutece, să ierte întreruperea somnului, să suporte zgomotul și plânsetele și să ducă la bun sfârșit toate sarcinile care nu sunt apreciate. Și nici nu ar putea tolera mai târziu toate provocările legate de gestionarea comportamentelor iritante și de-a dreptul enervante ale descendenților lor.

Așa cum am observat, atașamentul își face treaba în mod invizibil. Persoanele care, din pur instinct, au creat o relație de atașament bună cu copilul vor fi părinți de succes și competenți, chiar dacă nu au învățat niciodată în mod formal nicio „abilitate" părintească.

Există șapte moduri semnificative prin care atașamentul sprijină o educație părintească eficientă. Face acest lucru prin asigurarea dependenței copilului față de părinte, care este adevărata sursă a puterii părinteşti. Din nefericire, atunci când atașamentul copilului nu este în concordanță, aceleași șapte moduri acționează pentru a submina autoritatea părintească. Cititorilor li se va părea utilă raportarea la această listă pe măsură ce își asumă sarcina de a-și reafirma legătura afectivă cu tinerii.

Părinților dornici de sfaturi despre ce trebuie să facă le spun din nou că înțelegerea atașamentului cu răbdare și sinceritate este prima cerință. Experiența mea de ajutare a mii de părinți și copii m-a convins că, dacă nu înțelegem pe deplin cum și de ce nu funcționează lucrurile – și, de asemenea, cum ar trebui să funcționeze –, încercările noastre de a găsi soluții, oricât de bine intenționate ar fi, nu vor face decât să agraveze problema.

ATAȘAMENTUL POZIȚIONEAZĂ IERARHIC PĂRINTELE ȘI COPILUL

Primul rol al atașamentului este să-i poziționeze pe adulți și copii într-o ordine ierarhică. Atunci când oamenii intră într-o relație, creierul atașamentului lor clasifică în mod automat participanții în ordinea dominației. În aparatul nostru cerebral există încorporate în mod înnăscut poziții arhetipale care se împart aproximativ în persoane dominatoare și persoane dependente – cele care oferă și cele care au nevoie de îngrijire sau cele care oferă și cele care primesc. Acest lucru este valabil chiar și pentru legăturile dintre adulți, ca în cazul căsătoriei, deși în relațiile sănătoase și reciproce vor exista schimbări permanente înainte și înapoi între modul de a oferi și cel de a căuta îngrijire, în funcție de circumstanțe și în funcție, de asemenea, de modul în care partenerii cuplului au ales să își împartă responsabilitățile. În relația

Scanned with OKEN Scanner

cu adulții, copiii sunt meniți să se afle în modul dependent, în care caută îngrijire.

Copilul este receptiv la a fi îngrijit sau dirijat atâta timp cât se simte dependent. Copiii plasați corect în ierarhia atașamentului doresc instinctiv să fie îngrijiți. Își admiră în mod spontan părinții, apelează la ei pentru răspunsuri și li se supun. Această dinamică este în însăși natura atașamentului. Este ceea ce ne permite să ne facem treaba. Fără acest sentiment de dependență, comportamentul este dificil de gestionat.

Orientarea spre anturaj activează aceeași programare, dar, de data aceasta, cu rezultate negative. Ea subminează funcționarea instinctivă a creierului atașamentului, conceput pentru legăturile adult–copil. În loc să-l mențină pe copil într-o relație sănătoasă cu îngrijitorii săi, dinamica dominanță–dependență creează situații nesănătoase de dominare și supunere între camarazii imaturi.

Un copil al cărui creier al atașamentului selectează un mod mai dominant va prelua conducerea și le va da ordine camarazilor. Dacă acest copil dominator este solidar și își asumă responsabilitatea pentru ceilalți, el va fi, de asemenea, afectuos și grijuliu. Dacă acest copil este frustrat, agresiv și egocentric, avem de-a face cu formarea unui bătăuș – așa cum vom explora în capitolele ulterioare despre agresivitate și hărțuire. Dar principalul dezastru cauzat de orientarea spre camarazi este că anulează ierarhia naturală dintre părinți și copii. Părinții pierd respectul și autoritatea de care se bucură și care, în ordinea naturală a lucrurilor, aparțin în mod corespunzător rolului lor dominant.

Un copil orientat spre camarazi nu are un simț interior al ordinii sau al rangului, nu dorește ca părintele să fie pe o poziție superioară lui sau mai presus de el. Dimpotrivă, orice astfel de postură a părintelui i se pare copilului orientat spre camarazi ca fiind artificială și nefirească, de parcă părintele ar încerca să îl domine sau să îl doboare.

Scanned with OKEN Scanner

Cei trei copii din capitolul anterior fuseseră cu toții seduși să se îndepărteze de atașamentele părintești prin orientarea spre anturaj. Deși Kirsten avea doar 7 ani, părinții ei își pierduseră poziția dominantă în ordinea atașamentului. Acest lucru explica impolitețea și lipsa de respect, mai ales atunci când prietenele ei erau în preajmă. La fel și în cazul lui Sean și Melanie. Pe măsură ce atașamentul față de părinți slăbise, ordinea ierarhică menită să faciliteze educația părintească se prăbușise, ceea ce tatăl lui Melanie simțea atât de acut și la care reacționa cu atâta vehemență. Melanie își trata părinții de parcă ar fi fost camarazii ei, care nu aveau niciun drept să o conducă și să încerce să-i dirijeze viața. Instinctiv, tatăl lui Melanie încerca să o pună la locul ei. Din păcate, asta nu este ceva ce un părinte poate face fără ajutorul atașamentului. Fără atașament, părintele reușește cel mult să intimideze un copil pentru a-l face să se supună, ceea ce vine cu prețul unor daune grave în relația și în dezvoltarea pe termen lung a copilului.

Orientarea spre anturaj nu este singurul mod în care ordinea atașamentelor poate fi inversată. Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, și atunci când părinții au nevoi nerezolvate pe care le proiectează asupra copilului. În cabinetele noastre – al meu, de psiholog, și al colegului meu, de medic –, amândoi am văzut părinți care se bazau pe copiii lor ca pe niște confidenți, care se plângeau copiilor de problemele cu soțul sau soția. Copilul devine cel căruia părintele îi împărtășește suferința sa emoțională. În loc să fie capabil să le mărturisească părinților propriile dificultăți, copilul învață să-și suprime nevoile și să servească nevoilor emoționale ale altora. O astfel de inversare a ierarhiei de atașament este, de asemenea, dăunătoare pentru o dezvoltare sănătoasă. În *Attachment*, primul volum al trilogiei clasice care explorează influența relațiilor părinte–copil asupra dezvoltării personalității, psihiatrul John Bowlby scrie că: „Inversarea rolurilor între copil sau adolescent și părinte, dacă nu este temporară,

Scanned with OKEN Scanner

este aproape întotdeauna nu numai un semn de patologie la părinte, ci și o cauză a acesteia la copil."[1] Inversarea rolului cu un părinte distorsionează relația copilului cu întreaga lume. Este o sursă puternică de stres psihic și fizic ulterior.

Pe scurt, creierul atașamentului copilului orientat spre adult îl face receptiv la un părinte care preia conducerea și își asumă responsabilitatea pentru el. Unui astfel de copil i se pare corect ca părintele să se afle în poziția dominantă. Dacă poziționarea este inversată sau cade în dizgrație din cauza orientării spre anturaj, obiectul parentingului va fi contrar instinctelor copilului, indiferent cât de multă nevoie ar avea de asta.

ATAȘAMENTUL TREZEȘTE INSTINCTELE PĂRINTEȘTI, ÎL FACE PE COPIL MAI ADORABIL ȘI CREȘTE TOLERANȚA PĂRINȚILOR

După cum ilustrează gluma lui Jerry Seinfeld, atașamentul nu numai că pregătește copilul pentru a fi îngrijit, ci trezește și instinctele de îngrijire ale adultului. Instruirea sau educația nu pot face ceea ce poate face atașamentul: să declanșeze instinctele de a avea grijă de o altă ființă. De asemenea, atașamentul îi face pe copii mai adorabili decât ar fi altminteri. Ne crește toleranța față de greutățile pe care le presupune creșterea copiilor și față de abuzurile neintenționate la care putem fi supuși în acest proces.

Nimic nu este mai atrăgător decât comportamentul de atașament al unui copil – privirile galeșe, zâmbetul care îți atinge corzile sensibile, brațele întinse spre tine, faptul că se lipește de tine când îl iei în brațe. O persoană ar trebui să aibă inima de piară ca să nu aibă sentimente de atașament. Comportamentul de atașament are rolul de a trezi părintele din noi. El nu este conceput de către copil, ci de reflexele de atașament care sunt automate și spontane. Dacă reușește să ajungă la părintele din noi, ne vom trezi că ne dorim să ne apropiem, să-l ținem în brațe și că suntem

Scanned with OKEN Scanner

pregătiți să ne asumăm responsabilități. Vedem atașamentul în acțiune: comportamentul de atașament impulsiv al sugarului care evocă instinctele de atașament ale unui potențial părinte.

Astfel de comportamente fermecătoare și atrăgătoare pot dispărea pe măsură ce copiii cresc, dar impactul comportamentului de atașament al copilului asupra părinților rămâne puternic pe toată durata copilăriei. Atunci când copiii noștri își exprimă prin acțiuni sau cuvinte dorința de a se atașa de noi, acest lucru îi face mai dulci și mai ușor de suportat. Există sute de mici gesturi și expresii, toate inconștiente, care au rolul de a ne înduioșa și de a ne apropia de ei. Nu suntem manipulați de copil, ci suntem conduși de forțele atașamentului, și asta dintr-un motiv foarte bun. A fi părinte implică greutăți și avem nevoie de ceva care să ne facă povara un pic mai ușor de suportat.

Orientarea spre anturaj schimbă toate acestea. Limbajul corporal al atașamentului care creează atracția magnetică nu mai este îndreptat spre noi. Privirea copilului nu o mai caută pe a noastră. Fața lui nu mai exprimă afecțiune. Zâmbetele care odinioară ne încălzeau sufletul au înghețat cumva și acum ne lasă reci sau ne creează un sentiment de durere. Copilul nu mai răspunde la atingerile noastre. Îmbrățișările devin superficiale și unilaterale. Devine dificil să ne mai placă copilul nostru. Atunci când nu suntem stimulați de atașamentul copiilor față de noi, nu ne mai rămâne decât să ne bazăm pe dragostea și angajamentul nostru și pe simțul de responsabilitate ca părinți. Pentru unii, acest lucru este suficient; pentru mulți, nu este.

Pentru tatăl Melaniei nu era suficient. Melanie îi fusese mereu apropiată, dar când atenția și afecțiunea s-au mutat spre prietenele ei, inima tatălui s-a răcit. Era genul de om care făcea tot ce-i stă în putință, mai mult decât majoritatea părinților, pentru a reuși ca ceva să funcționeze în relația cu fiica sa, dar s-a dovedit a fi mai mult opera atașamentului decât a caracterului său autonom. Limbajul îi reflecta schimbarea stării de spirit. Nu

Scanned with OKEN Scanner

se mai gândea decât „M-am săturat, nu mai pot suporta asta", „Nimeni nu ar trebui să suporte așa ceva". Au început să apară și ultimatumurile. Tatăl Melaniei se simțea folosit, abuzat, neapreciat și avea sentimentul că fiica lui profită de el.

De fapt, toți părinții sunt folosiți, abuzați, neapreciați și exploatați. Motivul pentru care, de obicei, nu ne deranjează asta este, din nou, efectul atașamentului. Să luăm de exemplu o mamă pisică cu pisoi pe care îi alăptează. Pisoii se urcă pe ea, o mușcă, o zgârie, o împing și o împung, dar în cea mai mare parte a timpului ea este remarcabil de tolerantă. Dar dacă un pisoi care nu este al ei se strecoară printre pui, această toleranță va lipsi cu desăvârșire dacă nu se formează o legătură afectivă, de atașament. Pisica mamă va pedepsi fizic pisoiul pentru cea mai mică abatere, indiferent cât de inevitabilă a fost aceasta. Maturitatea noastră ca părinți umani și simțul responsabilității ne pot ajuta să depășim astfel de reacții instinctive, dar avem încă multe în comun cu alte creaturi în ceea ce privește atașamentul. Și nouă ne sare mușchiul mai ușor atunci când legătura de atașament se slăbește. Lipsa unui atașament reciproc spontan este probabil ceea ce le-a creat întotdeauna părinților vitregi o reputație atât de proastă în basmele pentru copii.

Cei mai mulți dintre noi au nevoie de ajutorul atașamentului pentru a face față uzurii și oboselii suferite în timpul îndeplinirii responsabilităților parentale. Copiii nu au, în general, nicio idee despre impactul lor asupra noastră, despre rănile pe care ni le-au provocat sau despre sacrificiile pe care le-am făcut în numele lor. Și nici nu ar trebui să o aibă – cel puțin nu până când nu vor afla prin propria reflecție matură ce am făcut pentru ei. Este parte din sarcina de a fi părinte să nu fii apreciat la justa ta valoare. Ceea ce face ca totul să merite este gestul de afecțiune, semnul conexiunii, dorința de apropiere – nu neapărat din apreciere pentru dedicarea și efortul nostru, ci din atașament pur și simplu. Pe de altă parte, atunci când

Scanned with OKEN Scanner

acest atașament este deturnat, poate face povara insuportabilă. Confruntați cu faptul că tinerii noștri se orientează spre camarazi, mulți dintre noi avem sentimentul că instinctele de părinți ne sunt amorțite. Căldura naturală pe care ne place să o simțim față de copiii noștri se răcește și ne putem simți chiar vinovați că nu îi „iubim" suficient de mult.

În arena nenaturală a relațiilor orientate spre camarazi, aceeași putere a atașamentului de a face pe cineva să suporte relele tratamente se întoarce împotriva lui. Menită să ușureze sarcina de a fi părinte și să mențină părinții în joc, între camarazi, ea favorizează abuzul. Copiii pot ajunge să tolereze violența pe care o manifestă camarazii lor. Părinții sunt deseori consternați de faptul că tinerii, recalcitranți acasă la cea mai mică corecție sau încercare de control, suportă solicitările nerezonabile ale camarazilor și chiar acceptă să fie maltratați. Incapabil să recunoască faptul că un prieten sau un coleg de clasă nu ține suficient de mult la el pentru a-i lua în considerare sentimentele, copilul orientat spre camarazi va trece cu vederea aceste lucruri sau va găsi o scuză care să mențină atașamentul.

ATAȘAMENTUL CONTROLEAZĂ ATENȚIA COPILULUI

Este extrem de frustrant să gestionăm un copil care nu ne acordă atenție. Pentru orice metodă de parenting este fundamental să-l facem pe copil să se uite la noi și să ne asculte. Părinții din grupul de nouă persoane menționate anterior aveau cu toții dificultăți în a le atrage atenția copiilor. Mama Melaniei se plângea că uneori e tratată de parcă nici măcar nu ar exista. Părinții lui Sean se săturaseră să fie ignorați. Părinții lui Kirsten aveau dificultăți în a-și face copilul de 7 ani să-i asculte și să-i ia în serios.

Problemele întâmpinate de acest grup în a le atrage atenția copiilor nu sunt neobișnuite. De fapt, nicio persoană nu poate *impune* cu adevărat altei persoane să-i acorde atenție. Creierul

Scanned with OKEN Scanner

copilului atribuie priorități cu privire la lucrurile la care trebuie să fie atent prin mecanisme care sunt, în cea mai mare parte, inconștiente. Dacă foamea este preeminentă, mâncarea este cea care captează atenția copilului. Dacă nevoia de orientare este cea mai urgentă, copilul va căuta ceva familiar. Dacă este alarmat, atenția îi va fi deviată spre depistarea a oricărui lucru ar putea fi în neregulă. Atașamentul însă este ce contează cel mai mult în lumea copilului și, prin urmare, va fi esențial pentru orchestrarea atenției sale.

Practic, atenția urmează atașamentul. Cu cât atașamentul este mai puternic, cu atât este mai ușor să se capteze atenția copilului. Atunci când atașamentul este slab, atenția copilului va fi, în mod corespunzător, dificil de captat. Unul dintre semnele revelatoare ale neatenției copilului este când părintele trebuie să ridice mereu tonul ori să repete ce spune. Unele dintre cele mai insistente cerințe ale noastre ca părinți au legătură cu atenția lor: „Ascultă-mă", „Uită-te la mine când îți vorbesc", „Uite ce e", „Ce ți-am spus eu adineauri?" sau, cel mai simplu, „Fii atent".

Atunci când copiii devin orientați spre camarazi, atenția li se îndreaptă instinctiv către aceștia. Este împotriva instinctelor naturale ale unui copil orientat spre camarazi să fie atent la părinți sau la profesori. Sunetele produse de adulți sunt considerate de mecanismele de atenție ale copilului ca zgomot și interferență, lipsite de semnificație și relevanță pentru nevoile de atașament care îi domină viața emoțională.

Orientarea spre anturaj creează deficite în atenția copilului față de adulți, deoarece adulții nu sunt prioritari în ierarhia atenției sale. Nu este întâmplător faptul că tulburarea de deficit de atenție a fost considerată inițial o problemă școlară, o situație în care un copil nu reușește să acorde atenție profesorilor. De asemenea, nu este întâmplător faptul că explozia numărului de cazuri diagnosticate de tulburare de deficit de atenție a fost paralelă cu evoluția orientării spre anturaj în societatea noastră și este

Scanned with OKEN Scanner

mai gravă acolo unde orientarea spre anturaj este cea mai predominantă – centrele urbane și școlile din cartierele sărace. Asta nu înseamnă că toate problemele de atenție provin din această sursă și că nu există alți factori implicați în ADD. Pe de altă parte, a nu recunoaște rolul fundamental al atașamentului în guvernarea atenției înseamnă a ignora realitatea multor copii diagnosticați cu ADD. Deficitele de atașament față de adulți contribuie în mod semnificativ la deficitele de atenție față de adulți. Dacă atașamentul este dereglat, atenția va fi, de asemenea, dereglată.

ATAȘAMENTUL ȚINE COPILUL APROAPE DE PĂRINTE

Poate cea mai evidentă sarcină a atașamentului este aceea de a-l ține pe copil aproape de părinte. Atunci când copilul simte nevoia de proximitate în termeni fizici – așa cum fac copiii foarte mici – atașamentul funcționează ca o lesă invizibilă. Copiii noștri au acest lucru în comun cu puii multor alte ființe care manifestă atașament și care au nevoie să-și vadă părintele, să-l audă sau să-i simtă mirosul.

Uneori, nevoia de apropiere ni se pare puțin sufocantă, mai ales atunci când copilul mic sau preșcolarul intră în panică, inclusiv atunci când închidem ușa de la baie. Dar în general, această programare a atașamentului ne oferă o mare libertate. În loc să trebuiască să fim permanent cu ochii pe copil, ne putem permite să preluăm conducerea și să ne încredem în instinctele sale pentru a-l face să ne urmeze. La fel ca o mamă ursoaică cu un pui sau o mamă felină cu pisoi ori o mamă gâscă cu bobocii ei, putem lăsa atașamentul să-și facă treaba de a ne ține copiii aproape, în loc să fim nevoiți să îi strângem în turmă sau să îi închidem în țarc.

Instinctul copilului de a sta mereu aproape de noi ne poate încurca și ne poate frustra. Nu primim cu bucurie efectele de atașament atunci când este vorba despre o separare temporară

Scanned with OKEN Scanner

la care tânjim, fie că este vorba despre muncă, şcoală, sex, sănătate mintală sau somn. Societatea noastră este atât de întoarsă cu susul în jos, încât putem ajunge de fapt să prețuim mai mult dorința copilului de a se distanța de noi decât instinctele de a sta aproape. Din păcate, nu le putem avea pe amândouă. Părinții ai căror copii mici nu sunt legați afectiv de ei în mod corespunzător se confruntă cu un scenariu de coşmar şi numai pentru a nu-şi scăpa copiii din vedere. Ar trebui să fim recunoscători pentru ajutorul pe care ni-l oferă ataşamentul în a ne ține copiii aproape. Dacă ar fi nevoiți să facem toată munca aceasta de unii singuri, nu am putea să ne ocupăm niciodată de diverse alte îndatoriri pe care le implică rolul de părinte. Trebuie să învățăm mai curând să fim părinți în armonie cu acest design, decât să ne opunem.

Dacă totul merge bine, dorința de apropiere fizică de părinte se transformă treptat într-o nevoie de conexiune şi contact emoțional. Nevoia de a nu scăpa părintele din ochi se transformă în nevoia de a şti unde se află părintele. Chiar şi adolescenții, dacă sunt bine ataşați, vor întreba „Unde este tata?“ şi „Când ajunge mama acasă?“ şi vor manifesta adesea o oarecare anxietate atunci când nu reuşesc să intre în contact cu părinții.

Orientarea spre anturaj dă peste cap aceste instincte. La copiii orientați spre camarazi, există o nevoie la fel de mare de conexiune şi contact, dar acum ea este redirecționată dinspre unul spre celălalt. Acum, copilul devine anxios în legătură cu locul unde se află substituenții noştri. Ca societate, am creat tehnologii puternice pentru a menține legătura, de la telefoane mobile până la e-mail şi spațiile virtuale de conversație pe internet. Melanie, în vârstă de 13 ani, obsedată de contactul cu prietenii ei, era pe deplin angajată în această căutare. Această nevoie urgentă de a rămâne în contact interferează nu numai cu timpul petrecut în familie, ci şi cu studiile copilului, cu dezvoltarea talentului şi, mai mult ca sigur, cu solitudinea creativă, care este atât de esențială pentru maturizare. (Pentru mai multe

Scanned with OKEN Scanner

informații despre maturizare și solitudinea creativă, consultă Capitolul 9.)

ATAȘAMENTUL FACE UN MODEL DIN PĂRINTE

Adulții sunt adesea surprinși și chiar răniți atunci când copiii pe care îi au în grijă nu le urmează exemplul în ceea ce privește modul în care se comportă și în care își trăiesc viața. O astfel de dezamăgire izvorăște din credința greșită că părinții și profesorii sunt în mod automat modele pentru copiii și elevii lor. În realitate, copilul îi acceptă drept modele doar pe cei de care este puternic atașat.

Nu viețile noastre ne fac modele, oricât de exemplare ar fi, și nici simțul nostru de responsabilitate față de copil sau rolul nostru de educatori în viața acestuia. Atașamentul este cel care îl face pe copil să vrea să fie ca altcineva, să preia caracteristicile altuia. Modelarea, pe scurt, este o dinamică a atașamentului. Emulând persoana de care este atașat, copilul menține o apropiere psihologică de acel individ.

Dorința de asemănare cu persoanele importante de care este atașat copilul conduce la unele dintre cele mai semnificative și spontane experiențe de învățare ale acestuia, chiar dacă motivația de bază este apropierea, nu învățarea. O astfel de învățare are loc fără ca părintele să aibă prea multă intenție conștientă de a preda sau copilul de a învăța. În absența atașamentului, învățarea este laborioasă, iar predarea este forțată. Gândește-te la efortul care ar fi necesar dacă fiecare cuvânt dobândit de copil ar trebui să fie predat în mod deliberat de către părinte, fiecare comportament modelat în mod conștient, fiecare atitudine inoculată în mod intenționat. Sarcina de a fi părinte ar fi copleșitoare. Atașamentul îndeplinește aceste sarcini în mod automat, cu un efort relativ mic necesar fie din partea părintelui, fie din partea copilului. Atașamentul oferă o învățare asistată de putere

Scanned with OKEN Scanner

– cât de încântător este, după cum au constatat mulți oameni, să studiezi o limbă nouă atunci când ești îndrăgostit de profesoara fermecătoare! Fie că ne dăm seama de asta, fie că nu, în calitate de părinți și de profesori, ne bazăm foarte mult pe atașament pentru a face din noi niște modele.

Atunci când camarazii înlocuiesc părinții ca persoane dominante de care este atașat copilul, aceștia devin modelele copilului nostru, fără a-și asuma, desigur, nicio responsabilitate pentru rezultatul final. Copiii noștri își copiază reciproc limbajul, gesturile, acțiunile, atitudinile și preferințele. Învățarea este la fel de impresionantă, dar conținutul nu se mai află sub controlul nostru. Curtea școlii este adesea locul unde se produce cel mai des această învățare asistată de putere. Ce se învață în acest mod poate fi acceptabil atunci când modelele sunt copii care ne plac, dar destul de angoasant atunci când modelele sunt copii ale căror comportamente sau valori ni se par deranjante. Mai grav de atât este că orice învățătură pe care dorim să le-o oferim copiilor noștri devine acum laborioasă, deliberată și dureros de lentă. Sarcina de a fi părinte devine incomensurabil mai complicată atunci când nu noi suntem modelul pe care îl imită copilul nostru.

ATAȘAMENTUL DESEMNEAZĂ PĂRINTELE CA FIIND FURNIZORUL PRINCIPAL DE INDICII

Una dintre sarcinile fundamentale ale părinților este să le ofere copiilor direcție și îndrumare. În fiecare zi le arătăm ce funcționează și ce nu funcționează, ce este bun și ce nu este bun, ce este de așteptat și ce este nepotrivit, ce trebuie să urmărească și ce trebuie să evite. Până când copilul nu devine capabil să se ghideze singur și să-și urmeze propriile indicii, el are nevoie de cineva care să-i arate calea. Copiii caută în mod constant indicii despre cum să fie și ce să facă.

Scanned with OKEN Scanner

Problema critică nu este cât de abili suntem în a-i învăța pe copii, ci pe cine desemnează atașamentul setat al copilului să fie ghidul de urmat. Este important să ne pricepem să dăm indicații, dar nu contează cât de înțelepți suntem sau cât de clar ne exprimăm, dacă nu noi suntem cei la care copilul caută indicii. Acesta este punctul în care literatura de specialitate în materie de parenting a greșit. Premisa nerostită, care nu se mai justifică, este aceea că tinerii de astăzi sunt orientați spre adulți și urmează indiciile furnizate de părinți sau profesori. Prin urmare, literatura de specialitate se concentrează asupra modului în care se poate oferi îndrumare și orientare – de exemplu, necesitatea de a fi explicit cu privire la așteptări, de a stabili limite bine definite și rezonabile, de a articula reguli, de a fi consecvent cu privire la consecințe și de a evita mesajele contradictorii. Atunci când copiii nu ne urmează indicațiile, este ușor să presupunem că problema constă fie în modul în care ne transmitem așteptările, fie în capacitatea celor mici de a ne recepționa mesajele. Este posibil să fie așa în unele situații, dar este mult mai probabil ca problema să fie mai profundă: ca urmare a pierderii atașamentului, copilul nu ne mai urmează exemplul.

Oferirea de indicii și îndrumări nu ar trebui să fie o sarcină dificilă, plină de frustrări. Se poate și ar trebui să se producă spontan. Cel care servește drept punct de reper pentru copil ajunge să joace și rolul de furnizor de indicii. Totul face parte din reflexul de orientare. Creierul copilului va căuta automat indicii în primul rând de la cel de care copilul este atașat. Dacă creierul atașamentului copilului este orientat spre părinte, aceste indicii se vor observa pe fața părintelui, în reacțiile părintelui, în valorile, comunicarea și gesturile sale. Copilul își „citește" și își studiază cu atenție părintele pentru a găsi semne care să îi indice ceea ce ar putea dori sau aștepta. Atașamentul te ajută să dai mai ușor indicații – uneori un pic prea ușor.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când nu suntem în cea mai bună formă și ne comportăm sau vorbim într-un mod de care nu suntem mândri, ne-am dori de la copiii noștri să nu ne urmeze exemplul atât de automat și de precis. Puterea poate părea împovărătoare uneori, dar cineva tot va fi desemnat să dea indicații. Dacă nu noi, atunci cine? Cel puțin, în calitate de adulți și părinți responsabili, avem capacitatea și simțul responsabilității de a reflecta asupra acțiunilor noastre și, atunci când este necesar, de a repara orice daune pe care le-am provocat. Atunci când camarazii primesc puterea, ei nu își asumă nicio responsabilitate și nici nu se simt vreodată vinovați de orice impact negativ pe care îl au. Spre deosebire de părinți, ei nu se străduiesc să intre în rolul atribuit de atașament. Chiar dacă suntem imaturi și inadecvați, faptul că ni se acordă responsabilitatea impresionantă de a fi un model și de a da indicații este un stimulent puternic pentru a ne dezvolta și maturiza.

Atunci când camarazii înlocuiesc un părinte ca furnizor de indicii, copilul le va urma așteptările, după cum le percepe. Un astfel de copil va face ce îi cer camarazii la fel de ușor cum ar asculta instrucțiunile părintelui dacă el, copilul, ar fi orientat către adulți.

Unii părinți pot evita să dea indicații în credința naivă că trebuie să-i lase loc copilului să-și dezvolte propria călăuză internă. Dar lucrurile nu funcționează așa. Numai maturitatea psihologică poate conferi o hotărâre autentică. Deși este important pentru dezvoltarea copiilor să li se ofere alegeri adecvate vârstei și gradului de maturizare, părinții care evită să le dea indicații din principiu sfârșesc prin a abdica din rolul parental. În absența unei îndrumări părintești, majoritatea copiilor caută îndrumare din partea unei surse substitutive, probabil din partea anturajului.

Este destul de dificil să gestionăm un copil care nu ne urmează indicațiile, dar să încercăm să controlăm un copil care se află sub comanda altcuiva este aproape imposibil. Ceea ce a

Scanned with OKEN Scanner

fost menit să ne înlocuiască nu este o altă persoană care să dea ordine, ci maturitatea – adică tocmai capacitatea unei persoane adulte de a lua decizii de una singură și de a alege cea mai bună cale de acțiune pentru ea însăși.

ATAȘAMENTUL ÎL FACE PE COPIL SĂ VREA SĂ FIE BUN PENTRU A-ȘI MULȚUMI PĂRINTELE

Ultimul mod important în care suntem ajutați de atașamentul copilului nostru față de noi este cel mai semnificativ dintre toate: dorința copilului de a fi bun pentru părintele său. Ea merită o analiză atentă.

Dorința copilului de a se conforma îi conferă părintelui o putere formidabilă. Dificultățile create de absența acestei dorințe sunt la fel de formidabile. Putem vedea impulsul de a fi bun în dorința câinilor de companie de a face ce le spun stăpânii lor, oricât de indiferenți ar fi la comenzile străinilor. Încercarea de a îmblânzi un câine neinteresat să fie bun pentru noi ne dă o mică idee despre ceea ce ne așteaptă atunci când această motivație lipsește la o ființă mult mai complexă și vulnerabilă din punct de vedere emoțional cum este copilul.

Dorința de a fi bun este unul dintre primele aspecte pe care le caut la un copil ai cărui părinți au probleme cu educarea lui. Există o serie de motive pentru care un copil nu este bun, dar de departe cel mai important e absența dorinței în sine. Din nefericire unii copii nu se pot ridica niciodată la nivelul așteptărilor părinților, deoarece standardele impuse de aceștia sunt complet nerealiste. Dar dacă dorința în sine a copilului lipsește, nu prea contează dacă așteptările sunt realiste sau nu. Când i-am întrebat pe părinții lui Sean, Melanie și Kirsten, toți au raportat că tinerilor le lipsește motivația. Cu toate acestea, părinții fiecăruia dintre ei își puteau aminti o perioadă din trecutul nu prea îndepărtat când dorința de a fi bun era mult mai evidentă.

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce privește creșterea copiilor, realizarea supremă a unui atașament funcțional este de a-i insufla copilului dorința de a fi bun. Atunci când spunem despre un anumit copil că este „bun", credem că descriem o caracteristică înnăscută a celui mic. Ceea ce nu vedem e faptul că atașamentul copilului față de adult este cel care favorizează această bunătate. Astfel, suntem orbi față de puterea atașamentului. Pericolul de a crede că personalitatea înnăscută a copilului îi determină dorința de a fi bun este că îl vom învinovăți și îl vom face să se simtă jenat – îl vom vedea ca fiind „rău" – dacă vom constata că această dorință lipsește. Impulsul de a fi bun provine mai puțin din caracterul copilului și mai mult din natura relațiilor sale. Dacă un copil este „rău", relația e cea pe care trebuie să o corectăm, nu copilul.

Atașamentul evocă dorința de a fi bun în mai multe moduri, fiecare dintre ele fiind influent în sine. Împreună, acestea fac posibilă transmiterea standardelor de comportament și valori acceptabile de la o generație la alta. O sursă a dorinței copilului de a fi bun este ceea ce eu numesc „conștiința atașamentului" – un fel de alarmă înnăscută în copil. Aceasta îl avertizează cu privire la un comportament care ar putea declanșa dezaprobarea părintelui. Cuvântul *conștiință* își are originea în verbul latinesc „a ști". Îl folosesc aici în acest sens mai de bază, nu ca pe un cod de moralitate, ci ca pe o cunoaștere interioară care protejează împotriva unei rupturi a relației cu părintele.

Esența conștiinței atașamentului este anxietatea de separare. Deoarece atașamentul contează atât de mult, centri nervoși importanți din creierul atașamentului funcționează ca niște alarme, creând un sentiment de agitație inconfortabilă atunci când ne confruntăm cu separarea de cei de care suntem atașați. La început, anticiparea separării fizice este cea care evocă această reacție la copil. Pe măsură ce atașamentul capătă o notă psihologică, experiența separării emoționale devine mai neliniștitoare. Copilul se va simți rău atunci când anticipează că se

Scanned with OKEN Scanner

va confrunta sau chiar se confruntă cu dezaprobarea sau dezamăgirea părintelui. Orice lucru pe care îl face copilul și care ar putea eventual să îl supere, să îl îndepărteze sau să îl înstrăineze pe părinte îi va provoca celui mic anxietate. Conștiința atașamentului îi va menține copilului comportamentul în limitele stabilite de așteptările părintelui.

Conștiința atașamentului poate evolua în cele din urmă în conștiința morală a copilului, dar funcția sa inițială este de a păstra legătura cu cel care servește drept atașament primar. Atunci când atașamentul funcțional al unui copil se schimbă, conștiința atașamentului va fi probabil recalibrată pentru a evita orice ar putea provoca supărare sau distanțare în noua relație. Abia după ce un copil și-a dezvoltat o identitate proprie suficient de puternică pentru a-și forma valori și judecăți independente, evoluează o conștiință mai matură și mai autonomă, consecventă în toate situațiile și relațiile.

Deși este benefic pentru copil să se simtă rău atunci când anticipează pierderea legăturii cu cei care îi sunt devotați, dar și a bunăstării și dezvoltării sale, este extrem de important ca părinții să înțeleagă că nu este înțelept să exploateze această conștiință niciodată. Nu trebuie niciodată să facem în mod intenționat un copil să se simtă rău, vinovat sau rușinat pentru a-l determina să fie bun. A abuza de conștiința atașamentului îi induce copilului o nesiguranță profundă și îl poate determina să se închidă imediat de teama de a nu fi rănit. Consecințele nu merită niciun câștig pe termen scurt în ceea ce privește obiectivele comportamentale.

Conștiința atașamentului poate deveni disfuncțională și din alte motive decât orientarea spre anturaj, dar cea mai frecventă cauză pentru care aceasta servește unui scop greșit este orientarea spre anturaj și îndepărtarea de părinți. În această situație, conștiința este încă operațională, dar scopul său natural este subminat. Urmează două consecințe nedorite. Părinții pierd

Scanned with OKEN Scanner

ajutorul acestei conștiințe în influențarea comportamentului copiilor și, în același timp, conștiința atașamentului este resetată pentru a servi relațiilor cu prietenii. Dacă suntem șocați de schimbările comportamentale care vin în urma orientării spre camarazi, este pentru că ceea ce e acceptabil pentru camarazi este foarte diferit de ceea ce este acceptabil pentru părinți. De asemenea, ceea ce îi înstrăinează pe camarazi este foarte departe de ceea ce îi înstrăinează pe părinți. Conștiința atașamentului servește un nou stăpân.

Atunci când un copil încearcă să intre în grațiile camarazilor în locul părinților, motivația de a fi bun pentru părinți scade semnificativ. Atunci când valorile camarazilor diferă de cele ale părinților, comportamentul copilului se va schimba și el în funcție de aceste valori. Această schimbare de comportament relevă faptul că valorile părinților nu au fost niciodată cu adevărat internalizate și asumate de copil. Ele au funcționat mai ales ca instrumente de a intra în grațiile părinților.

Copiii nu-și interiorizează valorile – nu și le însușesc – până la vârsta adolescenței. Astfel, schimbările în comportamentul unui copil orientat spre camarazi nu înseamnă că valorile sale s-au schimbat, ci doar că direcția instinctului său de atașament și-a schimbat cursul. Valorile părintești, cum ar fi studiul, munca în vederea atingerii unui scop, căutarea excelenței, respectul pentru societate, realizarea potențialului, dezvoltarea talentului, urmărirea unei pasiuni, aprecierea culturii sunt adesea înlocuite cu valorile camarazilor, care sunt imediate și pe termen scurt. Înfățișarea, divertismentul, loialitatea față de camarazi, petrecerea timpului împreună, încadrarea în subcultură și înțelegerea reciprocă vor fi prețuite mai presus de educație și de realizarea potențialului personal. Părinții se trezesc deseori certându-se pe tema valorilor, fără să realizeze că, pentru copiii lor orientați spre camarazi, valorile nu sunt altceva decât standardele pe care ei, copiii, trebuie să le îndeplinească pentru a obține acceptarea grupului respectiv.

Scanned with OKEN Scanner

Așa se face că ne pierdem influența exact în momentul în care, în viața copiilor noștri, este cel mai potrivit și necesar să ne articulăm valorile și să le încurajăm internalizarea lucrurilor în care credem. Cultivarea valorilor necesită timp și un discurs adecvat. Orientarea spre anturaj îi privează pe părinți de această oportunitate. În acest fel, ea stopează dezvoltarea morală a copilului.

Impulsul de a fi rău este opusul dorinței de a fi bun. A indica faptul că una sau alta ne-ar face plăcere sau că ceva ce a făcut copilul nostru ne-a făcut mândri sau fericiți se poate întoarce împotriva noastră. Caracteristica bipolară a atașamentului, discutată în Capitolul 2, este de așa natură încât, atunci când aspectul negativ este activ, poate provoca un comportament opus față de ceea ce se dorește. Acest lucru a fost cu siguranță valabil în cazul Melaniei și al mamei sale. Atunci când un copil se opune contactului cu noi în loc să vrea să ne facă pe plac, instinctele sunt de respingere și de iritare. Melanie făcea tot posibilul să-și enerveze mama. Poate părea că un copil orientat spre anturaj încearcă să ne enerveze, iar într-un sens acest lucru este foarte adevărat, doar că face totul instinctiv și neintenționat. Ființele capabile de atașament sunt conduse de instincte și impulsuri. Nu pare nici bine, nici corect, și nici potrivit să încerci să intri în grațiile celor de care cauți să te îndepărtezi. Atunci când cauți aprobarea camarazilor tăi, este aproape insuportabil să intri în grațiile adulților.

Un ultim avertisment. Dorința unui copil de a fi bun pentru părinte este o motivație puternică, una care face mult mai ușoară activitatea de părinte. Ea necesită o îngrijire atentă și multă încredere. Este o încălcare a relației să nu credem în dorința copilului atunci când aceasta există cu adevărat, de exemplu, să îl acuzăm pe copil că nutrește intenții rele atunci când îi dezaprobăm comportamentul. Astfel de acuzații îi pot declanșa cu ușurință copilului reacții de apărare, pot dăuna relației și îl pot face să simtă că este rău. De asemenea, este prea riscant pentru

Scanned with OKEN Scanner

copil să continue să vrea să fie bun pentru un părinte sau pentru un profesor care nu are încredere în intenția sa de a fi bun și care crede, prin urmare, că el, copilul, trebuie mituit sau amenințat cu sancțiuni. Este un cerc vicios. Factorii motivatori externi ai comportamentului, cum ar fi recompensele și pedepsele, pot distruge motivația internă prețioasă de a fi bun, făcând implicit necesară folosirea avantajului prin astfel de mijloace artificiale. Încrederea în dorința copilului de a fi bun pentru a ne face pe plac este una dintre cele mai bune investiții în parentingul facil.

Multe dintre metodele actuale de gestionare a comportamentului trec cu vederea acest impuls delicat tocmai prin faptul că se bazează pe motivații impuse din exterior. Doctrina așa-numitelor consecințe naturale este un exemplu. Această metodă de disciplinare este menită să-i inoculeze copilului ideea că anumite comportamente nepotrivite vor atrage sancțiuni specifice selectate de părinte, conform unei logici care are sens în mintea părintelui, dar rareori în cea a copilului. Ceea ce părintele consideră că este natural este resimțit de copil ca fiind arbitrar. Dacă urmările sunt cu adevărat naturale, de ce trebuie să îi fie impuse copilului?

Unii părinți percep încrederea ca având legătură cu rezultatul final, nu cu motivația de bază. În ochii lor, încrederea este mai degrabă ceva ce trebuie câștigat decât o investiție care trebuie făcută. „Cum pot să am încredere în tine dacă nu faci ce ai spus sau dacă m-ai mințit?“, pot spune ei. Chiar dacă un copil nu ar fi niciodată capabil să se ridice la nivelul așteptărilor noastre sau să își realizeze propriile intenții, tot e important să avem încredere în dorința lui de a fi bun pentru a ne face pe plac. A-i retrage această încredere înseamnă a-i tăia avântul și a-l răni profund. Dacă dorința de a fi bun pentru noi nu este prețuită și hrănită, copilul își va pierde motivația de a continua să încerce să se ridice la înălțimea așteptărilor noastre. Dorința copiilor este cea care le justifică încrederea de a fi buni pentru noi, nu capacitatea de a performa conform așteptărilor noastre.

Scanned with OKEN Scanner

6

Contravoința: de ce devin copiii neascultători

„Nu sunteți șefii mei", le spunea brusc Kirsten, în vârstă de 7 ani, părinților ei dezorientați, ori de câte ori îi cereau cooperarea. Sean, în vârstă de 9 ani și, de asemenea, din ce în ce mai recalcitrant, a lipit pe ușa sa un panou mare cu interdicția „Nu intrați". Comunicarea adolescentei Melanie cu părinții ei se reducea la puțin mai mult decât gesturi de sfidare: o expresie încruntată, o ridicare din umeri sau un zâmbet care devenea cu atât mai disprețuitor cu cât tatăl ei îi dădea ordine furioase, dar ineficiente, de tipul „șterge-ți zâmbetul ăla de pe față".

Așa cum am arătat în capitolul anterior, odată ce copiii noștri devin orientați spre anturaj, atașamentul se întoarce împotriva noastră și ne pierdem puterea de a fi părinți. Cu două astfel de lovituri îndreptate împotriva lor, părinții lui Kirsten, Melanie și Sean treceau deja printr-o perioadă dificilă, dar povestea nu se termină aici. Mai există și un alt instinct care, atunci când este distorsionat de orientarea spre anturaj, creează haos în relația părinte–copil și îi face viața îngrozitoare oricărui adult responsabil. Acesta a fost numit pe bună dreptate „voința contrară" sau „contravoință", de către un psiholog austriac perspicace, pe nume Otto Rank.

Scanned with OKEN Scanner

Contravoința este o rezistență instinctivă și automată la orice sentiment de a fi forțat. Se declanșează ori de câte ori o persoană se simte controlată sau presată să facă ceea ce îi cere altcineva. Își face apariția în modul cel mai dramatic în cel de-al doilea an de viață – da, la așa-numita „teribilă vârstă de 2 ani". (Dacă micuții de 2 ani ar putea inventa astfel de etichete, probabil că și-ar descrie părinții ca aflați la „teribila vârstă de 30 de ani"). Contravoința reapare parcă pentru a se răzbuna în timpul adolescenței, dar poate fi activată la orice vârstă – sunt și mulți adulți care o manifestă.

În prima parte a secolului al XX-lea, Rank observase deja că provocarea cea mai descurajantă pentru părinți este contravoința. El scria într-o perioadă în care, în general, atașamentele copiilor erau încă neștirbite față de adulți. Așadar, nu există nimic anormal în ceea ce privește contravoința la un copil, dar, așa cum voi explica în curând, a devenit amplificată la un mod anormal sub influența orientării spre anturaj.

Nimănui nu-i place să fie bruscat, nici măcar copiilor sau, mai corect spus, *mai ales* copiilor. Deși suntem cu toții destul de conștienți de această reacție instinctivă, o trecem cumva cu vederea atunci când avem de-a face cu cei mici. Înțelegerea contravoinței poate scuti un părinte de multă confuzie și de conflicte inutile, în special atunci când vine vorba despre a înțelege stările și comportamentul unui copil orientat spre anturaj.

Contravoința își poate face apariția în mii de moduri. Se poate manifesta ca un „Nu" reactiv al copilului de aproximativ 2 ani, ca un „Nu ești șeful meu" la copilul puțin mai mare, ca un comportament nărăvaș atunci când este grăbit, ca neascultare sau sfidare. Este vizibilă în limbajul corporal al adolescentului. Contravoința se exprimă și prin pasivitate, prin amânarea lucrurilor sau prin a face opusul a ceea ce se așteaptă. Poate fi confundată cu lenea sau lipsa de motivație și poate fi comunicată prin negativitate, beligerență sau o atitudine certăreață, adesea interpretată de adulți

Scanned with OKEN Scanner

ca insolență. La mulți copii caracterizați de contravoință putem observa o fascinație pentru încălcarea tabuurilor și adoptarea unor atitudini antisociale. Indiferent de cum arată, dinamica de bază este simplă – rezistența instinctivă la a fi forțat.

Simplitatea dinamicii este în contrast puternic cu multitudinea și complexitatea problemelor pe care le creează – pentru părinți, pentru profesori și pentru oricine are de-a face cu copiii. Simplul fapt că un lucru este important pentru noi îi poate face pe copiii noștri să aibă mai puțin chef să îl facă. Cu cât îi presăm mai mult pe copii să mănânce legume, să își facă curat în cameră, să se spele pe dinți, să își facă temele, să fie atenți la maniere sau să se înțeleagă cu frații și surorile lor, cu atât mai puțin înclinați sunt să se conformeze. Cu cât le ordonăm cu mai multă insistență să nu mănânce porcării, cu atât sunt mai înclinați să o facă. „De fiecare dată când îmi spui să mănânc legume proaspete, am mai puțin chef să o fac", i-a spus tatălui său un copil de 14 ani, foarte perceptiv. Cu cât suntem mai expliciți cu privire la așteptările noastre, cu atât mai concentrați devin în sfidarea lor. Toate acestea pot fi adevărate chiar și în cele mai normale și naturale circumstanțe – adică atunci când copiii sunt foarte atașați de adulții însărcinați cu îngrijirea lor. Atunci când copiii nu se atașează în mod activ de cei care sunt responsabili de ei, vor resimți eforturile adulților de a-și menține autoritatea ca fiind încercări de „a face pe șeful". Prin faptul că înlocuiește atașamentele naturale ale copilului, orientarea spre anturaj amplifică rezistența copilului peste orice măsură. Instinctul contravoinței poate scăpa de sub control.

CONTRAVOINȚA CREȘTE PE MĂSURĂ CE ATAȘAMENTUL SCADE

Rezistența umană de bază la constrângere este de obicei temperată, dacă nu chiar preîntâmpinată, de atașament. Și acest lucru îl știm din propria experiență: atunci când suntem îndrăgostiți,

Scanned with OKEN Scanner

aproape nicio așteptare din partea persoanei iubite nu pare nerezonabilă. Suntem mult mai predispuși să ne împotrivim solicitărilor cuiva față de care nu ne simțim conectați. Un copil care vrea să fie aproape de noi va primi probabil așteptările noastre ca pe o oportunitate de a se ridica la înălțime. Indicațiile despre cum să fie și ce să facă ajută un astfel de copil să intre în grațiile părintelui.

Separată de dinamica atașamentului, este într-adevăr o altă poveste, mai ales pentru cei care nu sunt suficient de maturi pentru a-și cunoaște mintea. Așteptările sunt acum o sursă de presiune. Să ți se spună ce să faci înseamnă să te simți împins de la spate. Să te supui înseamnă să te simți ca și cum ai capitula. Chiar și adulții relativ maturi pot reacționa în acest fel, ca să nu mai vorbim de copilul în curs de dezvoltare. A-i da o poruncă unui preșcolar cu care nu ai o relație înseamnă să-l încurajezi să te sfideze sau, în cel mai bun caz, să te ignore. Cel mic nu are nicio înclinație să se supună cuiva de care nu se simte legat. Pur și simplu nu i se pare corect să execute ordinele unor străini, a celor din afara cercului său de atașament.

În cazul adolescenților imaturi, dinamica este exact aceeași, chiar dacă modalitățile lor de exprimare nu sunt la fel de inocente și drăguțe. În situațiile în care li se spune în mod obișnuit ce trebuie să facă de către persoane de care nu sunt atașați, contravoința se poate înrădăcina cu ușurință ca răspuns fundamental al adolescenților la lumea adulților. O adolescentă de 14 ani orientată puternic spre anturaj, care fusese trimisă la un internat pentru că devenise imposibil de gestionat din cauza voinței sale contrare, a sfârșit prin a fi dată afară din școală din același motiv. Am întrebat-o de ce comisese unele dintre acțiunile atroce care i se atribuiau. Răspunsul ei a fost o ridicare din umeri și un „pentru că nu ar fi trebuit să le facem". Acest imperativ părea atât de evident pentru ea, încât, în percepția ei, întrebarea mea abia dacă merita să primească un răspuns.

Scanned with OKEN Scanner

Întrebați ce contează cel mai mult pentru ei, copiii orientați spre anturaj și orientați în sens contrar voinței adulților răspund adesea: „Să nu lăsăm pe nimeni să facă pe șeful cu noi." Contravoința lor este atât de omniprezentă și de puternică, încât adulților li se pare incorigibilă și imposibil de gestionat. Clinicienii diagnostichează astfel de copii cu tulburare de opoziționism provocator. Cu toate acestea, nu opoziționismul – contravoința – este în neregulă, ci atașamentele copilului. Acești copii nu fac decât să fie fideli instinctului lor atunci când sfidează persoanele de care nu se simt conectați. Cu cât un copil este mai orientat spre camarazi, cu atât este mai rezistent la adulții responsabili. Ceea ce etichetăm drept tulburări de comportament la anumiți copii sunt de fapt semnele unei disfuncții sociale.

Instinctul contravoinței se opune noțiunilor noastre despre cum ar trebui să fie copiii. Funcționăm sub impresia că ei ar trebui să fie receptivi în mod universal la instrucțiunile date de adulții responsabili. Copiii sunt receptivi în mod natural, bineînțeles, dar numai în contextul conexiunii și numai atunci când puterea atașamentului este suficient de mare.

Subminând atașamentul unui copil față de părinți, orientarea spre anturaj întoarce instinctul contravoinței chiar împotriva persoanelor a căror îndrumare și ale căror sfaturi copilul ar trebui să le caute. Copiii orientați spre anturaj se opun instinctiv chiar și celor mai rezonabile așteptări ale părinților. Se eschivează, „se străduiesc să conducă", se opun, se contrazic sau fac opusul a ceea ce se dorește.

Părinții nici măcar nu trebuie să spună ceva pentru a provoca o voință contrară la un copil orientat spre anturaj. Dacă cineva ne poate citi gândurile cu privire la ceea ce am dori să facă, acela este copilul nostru. Atunci când noi, părinții, suntem înlocuiți de camarazi, această cunoaștere a voinței noastre nu dispare. Ceea ce dispare este atașamentul față de noi, care ar face voința noastră acceptabilă. Dorința de conformare este înlocuită

Scanned with OKEN Scanner

de opusul ei. Fără un singur cuvânt din partea părintelui, copilul orientat spre camarazi se va simți forțat, presat sau manipulat.

La baza dificultăților cu care s-au confruntat părinții lui Kirsten, Sean și Melanie a stat această dinamică a contravoinței, distorsionată și amplificată de orientarea spre camarazi. La formularea oricăror solicitări simple de către părinți, acești copii deveneau ostili. S-a ajuns la insistențe. Așteptările s-au întors împotriva părinților. Cu cât ceva era mai important pentru părinți, cu atât mai puțin înclinați erau copiii să livreze. Cu cât tatăl lui Melanie încerca să fie mai poruncitor, cu atât fiica sa devenea mai rebelă. Nu era vorba neapărat despre faptul că părinții făceau ceva greșit, cât de faptul că instinctul contravoinței copiilor devenise omniprezent – și chiar pervers – prin orientarea spre anturaj.

SCOPUL NATURAL AL CONTRAVOINȚEI

În contextul adecvat, ca toate instinctele naturale în mediul lor natural, contravoința există pentru un scop pozitiv și chiar necesar, oricât de supărător ar fi pentru adulți să aibă de-a face cu un copil care îi înfruntă. Îndeplinește o dublă funcție de dezvoltare. Rolul său principal este acela de apărare care îi permite copilului să respingă comenzile și influența celor din afara cercului său de atașament. Îl protejează pe copil de a fi indus în eroare și constrâns de străini.

Contravoința favorizează, de asemenea, creșterea voinței interne și a autonomiei tânărului. Cu toții ne începem viața complet neajutorați și dependenți, dar rezultatul dezvoltării naturale este maturizarea individului automotivat și autocontrolat, cu o voință proprie autentică. Lunga tranziție de la copilărie la vârsta adultă începe cu acțiunile timide ale copilului foarte mic care tind spre separarea de părinți. Contravoința apare pentru prima dată la copilul mic pentru a-l ajuta în această sarcină

Scanned with OKEN Scanner

de individualizare. În esență, copilul ridică un zid al refuzurilor. În spatele acestui zid, copilul poate descoperi treptat ce-i place și ce nu-i place, care-i sunt aversiunile și preferințele fără a fi copleșit de voința mult mai puternică a părintelui. Contravoința poate fi asemănată cu micul gard pe care cineva îl pune în jurul unui gazon proaspăt plantat pentru a-l proteja de a fi călcat în picioare. Din cauza sensibilității și a timidității cu care se produce această schimbare, trebuie să existe o barieră protectoare până când ideile, semnificațiile, inițiativele și perspectivele proprii ale copilului sunt suficient de înrădăcinate și de puternice pentru a suporta să fie călcate în picioare fără a fi distruse. Fără această barieră de protecție, voința incipientă a copilului nu poate supraviețui. În adolescență, contravoința servește aceluiași scop, ajutându-l pe tânăr să își slăbească dependența psihologică față de familie. Intervine într-un moment în care sentimentul sinelui trebuie să iasă din coconul familiei. Descoperirea a ce ne dorim trebuie să înceapă prin a avea libertatea de a nu dori. Ținând la distanță așteptările și cerințele părinților, contravoința îi permite copilului să facă loc dezvoltării motivațiilor și înclinațiilor autogenerate. Astfel, contravoința este o dinamică umană normală care există la toți copiii, chiar și la cei care sunt atașați în mod corespunzător.

Pentru cei mai mulți dintre copiii bine atașați afectiv, contravoința rămâne o experiență repetată, dar trecătoare. Aceasta se va limita la situațiile în care forța pe care adultul o aplică pentru a-l face pe copil să asculte este mai mare decât puterea de atașament pe care adultul o posedă în situația respectivă. Unele astfel de momente sunt inevitabile în parenting. Părintele înțelept și intuitiv le va limita la minimumul necesar, la momentele în care circumstanțele sau bunăstarea copilului cer ca părintele să își impună voința în mod deschis. Dacă nu suntem conștienți atât de dinamica atașamentului, cât și de cea a contravoinței, este posibil să nu observăm cu ușurință unde se află limita dintre

Scanned with OKEN Scanner

cele două. Astfel, o depășim involuntar chiar și atunci când nu este necesar.

Putem crede despre copilul nostru, de exemplu, că este încăpățânat sau foarte hotărât și că trebuie să-l facem să renunțe la comportamentul sfidător. Cu toate acestea, se poate spune cu greu că cei mici au voință, dacă prin voință se înțelege capacitatea unei persoane de a ști ce vrea și de a rămâne fidel acelui obiectiv în ciuda eșecurilor sau a distragerilor. „Dar copilul meu are o voință puternică", insistă mulți părinți. „Când decide că vrea ceva, continuă să facă asta până când nu pot să spun «nu» sau până când mă enervez foarte tare." Ceea ce se descrie de fapt aici nu este voința, ci o agățare rigidă, obsesivă, de o dorință sau alta. O obsesie poate semăna cu voința prin persistența sa, dar nu are nimic în comun cu ea. Puterea ei provine din inconștient și îl conduce pe individ, în timp ce o persoană cu o voință reală este stăpână pe intențiile sale. Opoziționismul copilului nu este o expresie a voinței. Ceea ce denotă el este absența voinței, care îi permite unei persoane doar să reacționeze, dar nu să acționeze dintr-un proces liber și conștient de alegere.

Deseori se confundă contravoința cu puterea copilului, ca o încercare intenționată a acestuia de a obține ceea ce dorește. Dar puternică este de fapt reacția defensivă, nu copilul. Cu cât voința este mai slabă, cu atât mai puternică este contravoința. Dacă copilul ar fi fost într-adevăr puternic, nu s-ar fi simțit atât de amenințat de părinte. În loc să fie cel care pune presiune, copilul este cel care se simte presat. Îndrăzneala sa nu provine din independența autentică, ci din lipsa ei.

Contravoința este ceva ce *i* se întâmplă copilului, mai degrabă decât să fie provocată *de* el. Ea poate lua prin surprindere atât copilul, cât și părintele, și este, de fapt, manifestarea unui principiu universal, conform căruia oricărei forțe i se opune o forță contrară. Vedem aceeași lege în fizică, unde, de exemplu, pentru fiecare forță centripetă trebuie să existe una centrifugă. Deoarece

Scanned with OKEN Scanner

contravoința este o forță contrarie, o încurajăm să apară de fiecare dată când dorința noastră de a impune ceva copilului nostru depășește dorința lui de a se conecta cu noi.

Cel mai bun motiv pentru care copiii manifestă contravoință este pentru că ea apare nu ca opoziționism automat, ci ca o dorință sănătoasă de a manifesta independență. Copilul se va împotrivi să fie ajutat să facă ceva pentru a face acel lucru singur; se va împotrivi să i se spună ce să facă pentru a-și găsi propriile motive pentru a acționa. Se va împotrivi direcționării pentru a-și găsi propria cale, pentru a-și descoperi propria minte, pentru a-și găsi propriul elan și propria inițiativă. Copilul se va opune când părintele îi va spune „ar trebui" pentru a-și descoperi propriile preferințe. Dar, așa cum voi explica în continuare, trecerea spre o independență autentică poate avea loc numai atunci când copilul se simte în perfectă siguranță în legătura de atașament pe care o are cu adulții din viața sa (vezi Capitolul 9).

Un copil de 5 ani, bine ancorat în relația cu părinții săi, ar putea reacționa la o afirmație de genul „cerul este albastru", replicând categoric că nu este așa. Părintelui i se poate părea că cel mic se contrazice în mod vădit sau că încearcă să fie dificil. În realitate, creierul copilului blochează pur și simplu orice idei sau gânduri care nu provin din interiorul său. Orice lucru care îi este străin este respins pentru a face loc propriilor idei. Conținutul final va fi, cel mai probabil, același – cerul este albastru – dar când vine vorba despre a fi el însuși, originalitatea este cea care contează.

Atunci când contravoința servește căutării autonomiei, ea funcționează ca un sistem imunitar psihologic, reacționând defensiv la tot ceea ce nu provine din interiorul copilului. Atâta timp cât părintele îi permite copilului să devină persoana care este și îi hrănește atât nevoia de autonomie, cât și pe cea de atașament, se vor face progrese în dezvoltare. Chiar și această contravoință s-ar putea să nu fie ușor de gestionat, așa cum a subliniat Otto Rank, dar ea nu este omniprezentă – nu distorsionează

Scanned with OKEN Scanner

majoritatea interacțiunilor copilului cu noi – și, cu siguranță, există pentru un scop bun. Servește scopului final de dezvoltare a independenței mature.

Dacă dezvoltarea se produce în mod optim și copilul face progrese în a deveni cel care este menit să devină, nevoia de atașament dispare. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, copilul care se maturizează va fi și mai sensibil la constrângere și chiar mai puțin dispus să i se spună ce să facă. Un astfel de copil se va simți înjosit atunci când este tratat de parcă nu ar avea propriile gânduri și opinii, limite, valori și obiective, decizii și aspirații. Se va împotrivi categoric atunci când nu este recunoscut ca persoană separată. Din nou, acesta este un lucru bun. Contravoința servește scopului de a proteja copilul și a-l împiedica să devină extensia oricui altcuiva, chiar și a părintelui. Ea ajută la nașterea unei ființe autonome, care își face simțită prezența, este independentă, plină de vitalitate și capabilă să funcționeze în afara atașamentelor.

Pe măsură ce se dezvoltă o independență autentică și are loc maturizarea, contravoința dispare. Odată cu maturizarea, ființele umane dobândesc capacitatea de a suporta emoții mixte. Ele pot avea în același timp stări de spirit conflictuale: doresc să fie independente, dar și loiale și să păstreze relația de atașament. În cele din urmă, persoana cu adevărat matură și cu o voință proprie autentică nu trebuie să se opună în mod automat voinței celuilalt: își poate permite să-l asculte pe celălalt atunci când are rost să facă acest lucru sau să meargă pe drumul propriu atunci când nu are rost.

FALSA INDEPENDENȚĂ A COPILULUI ORIENTAT SPRE ANTURAJ

Ca de obicei, orientarea spre anturaj subminează modelul natural de dezvoltare. Mai degrabă decât să servească autonomiei, contravoința servește doar scopului mai primitiv de a-l împiedica

Scanned with OKEN Scanner

pe copil să fie condus de cei de care nu dorește să fie apropiat. Pentru copiii orientați spre camarazi, acei oameni suntem noi – părinții și profesorii lor. În loc să netezească drumul spre o independență autentică, contravoința favorizează dependența de camarazi. Și iată ironia supremă: o dinamică inițial îndreptată spre crearea unui cadru pentru o funcționare independentă ajunge, sub influența orientării către anturaj, să distrugă însăși baza independenței – relația sănătoasă a copilului cu părintele.

În societatea noastră, o astfel de contravoință distorsionată de camarazi este adesea confundată cu cea reală, cu lupta sănătoasă a ființei umane pentru autonomie. Presupunem că reacțiile de opoziție ale adolescentului orientat spre camarazi reprezintă o rebeliune adolescentină naturală. Cele două sunt ușor de confundat. Există semnele obișnuite de rezistență: replica, refuzul de a coopera, certurile neîncetate, nerespectarea instrucțiunilor sau regulilor, luptele teritoriale, baricadele ridicate pentru a-i ține pe părinți la distanță, atitudinile antisociale, mesajele de genul „nu mă poți controla". Contravoința pusă în slujba atașamentului față de camarazi este însă foarte diferită de contravoința naturală care promovează adevărata independență. La un copil care se maturizează, dorința de atașament și căutarea autonomiei se amestecă, creând o multitudine de sentimente contradictorii. Perioadele în care manifestă o contravoință mai reactivă sunt echilibrate de perioadele de căutare a apropierii. Atunci când contravoința este rezultatul orientării spre anturaj, rezistența este mai evidentă și nu e atenuată de niciun demers de apropiere de părinți. Copilul este rareori conștient de impulsurile conflictuale – atracția este în întregime orientată într-o singură direcție, spre anturaj.

Există o modalitate infailibilă de a distinge contravoința distorsionată de camarazi de dorința autentică de autonomie: copilul care se maturizează și se individualizează rezistă la constrângere, indiferent de sursa acesteia, inclusiv la presiunea

Scanned with OKEN Scanner

exercitată de camarazi. În rebeliunea sănătoasă, scopul este obținerea adevăratei independențe. Nu caută libertatea față de o persoană doar pentru a ceda în fața influenței și voinței altei persoane. Atunci când contravoința este rezultatul unor atașamente distorsionate, libertatea pe care copilul se străduiește să o obțină nu este libertatea de a fi el însuși, ci oportunitatea de a se conforma așteptărilor camarazilor săi. Pentru a face acest lucru, își va suprima propriile sentimente și își va camufla propriile opinii, în cazul în care diferă de cele ale camarazilor.

Vrem să spunem că nu este firesc, de exemplu, ca un adolescent să vrea să stea până târziu cu prietenii săi? Nu, adolescentul ar putea dori să iasă cu prietenii săi nu pentru că este impulsionat de orientarea spre anturaj, ci pur și simplu pentru că, ocazional, asta simte nevoia să facă. Întrebarea este dacă este dispus să discute acest lucru cu părinții săi. Este respectuos față de punctul lor de vedere? Este capabil să le spună „nu" prietenilor atunci când are alte responsabilități sau evenimente de familie sau când pur și simplu preferă să fie singur?

Adolescentul orientat spre anturaj nu acceptă niciun obstacol și simte o frustrare puternică atunci când nevoia sa de contact cu prietenii este zădărnicită. El este incapabil să se afirme atunci când se confruntă cu așteptările camarazilor săi, este enervat și se opune dorințelor părinților săi în aceeași măsură.

Adulții care interpretează greșit această formă primitivă și pervertită de contravoință ca fiind o afirmare sănătoasă a adolescentului pot să se retragă prematur din rolul de părinte. Deși este înțelept să le oferim adolescenților spațiu pentru a fi ei înșiși, pentru a le permite să învețe din propriile greșeli, mulți părinți se dau pur și simplu bătuți. Din pură exasperare sau frustrare, de obicei neanunțată și fără vreun context, se retrag. Însă a ne retrage prematur înseamnă să abandonăm, fără să vrem, un copil care încă are mare nevoie de noi, dar care nu știe acest lucru. Dacă am ști cu adevărat cât de dependenți sunt acești

Scanned with OKEN Scanner

adolescenți orientați spre anturaj și dacă am realiza cât de multă nevoie au de educația noastră, am fi hotărâți să ne recăpătăm puterea de părinți. Ar trebui să facem tot ce ne stă în putință pentru a recâștiga afecțiunea și încrederea pe care acești copii și-au îndreptat-o spre camarazi.

MITUL COPILULUI ATOTPUTERNIC

O altă greșeală este să interpretăm opoziția copilului ca pe un joc de putere sau ca pe o căutare a omnipotenței*. Este de înțeles, atunci când ne simțim noi înșine lipsiți de putere, să proiectăm asupra copilului o dorință de putere. Dacă eu nu dețin controlul, copilul trebuie să-l dețină; dacă eu nu am puterea, copilul trebuie să o aibă; dacă eu nu sunt la volan, copilul trebuie să fie. În loc să-mi asum responsabilitatea pentru propriul sentiment de slăbiciune, îl văd pe copil ca pe o persoană care se străduiește să dețină controlul. În extremă, chiar și bebelușii pot fi văzuți ca având toată puterea: aceea de a controla programul cuiva, de a sabota planurile cuiva, de a-l priva de somn, de a domina totul.

Problema în a ne vedea copiii ca având putere este că nu vedem cât de mult au nevoie de noi cu adevărat. Chiar dacă un copil *încearcă* să ne controleze, el o face de nevoie și datorită faptului că depinde de noi ca lucrurile să funcționeze. Dacă ar fi cu adevărat puternic, nu ar avea nevoie să ne determine să facem ce vrea.

Confruntați cu un copil pe care îl percep ca fiind solicitant, unii părinți devin defensivi și acționează pentru a se proteja. În calitate de adulți, reacționăm la sentimentul de a fi constrânși, la fel ca și copiii – ne împotrivim, rezistăm, ne opunem și contracarăm. Contravoința ne este provocată, ceea ce duce la o luptă pentru putere față de copiii noștri, care devine de fapt mai mult

---

* Un psihiatru pediatru a mers atât de departe, încât a scris o carte intitulată *The Omnipotent Child*. Se referea la copiii mici! (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

o bătălie a voințelor contrare decât o bătălie a voințelor. Partea tristă a acestei situații este că cel mic pierde părintele de care are nevoie cu disperare. Rezistența noastră nu face decât să înmulțească solicitările copilului și să erodeze relația de atașament care este cea mai bună și singura noastră speranță.

Interpretarea contravoinței drept o demonstrație de forță declanșează și justifică utilizarea forței psihologice. Ne străduim să răspundem forței percepute cu forță. Comportamentul nostru se intensifică, ridicăm vocea și aruncăm în joc orice pârghie pe care o avem la îndemână. Cu cât forța pe care o impunem este mai mare, cu atât reacția noastră va provoca mai multă contravoință. În cazul în care reacția noastră declanșează anxietate, care servește drept alarmă psihologică a copilului că un atașament important este amenințat, păstrarea apropierii va deveni principalul său obiectiv. Copilul speriat se va grăbi să se revanșeze față de noi și să ne reintre în grații. Putem crede că ne-am atins obiectivul de „bună purtare", dar o astfel de capitulare nu este lipsită de costuri. Relația va fi erodată de nesiguranța provocată de furia și amenințările noastre. Cu cât folosim mai multă forță, cu atât relația se uzează mai mult. Cu cât relația slăbește mai mult, cu atât devine mai probabil să fim înlocuiți – în zilele noastre, cel mai adesea de camarazi. Nu numai că orientarea spre camarazi este o cauză majoră a contravoinței, ci reacțiile noastre la contravoință pot favoriza orientarea spre camarazi.

DE CE FORȚA ȘI MANIPULAREA SUNT CONTRAPRODUCTIVE

Este instinctiv ca, atunci când puterea este insuficientă pentru sarcina pe care o avem de îndeplinit, fie că este vorba despre mișcarea unei pietre sau a unui copil, să căutăm o pârghie. Eforturile părinților de a folosi o pârghie iau, în general, două forme: mită sau coerciție. Dacă o simplă indicație de genul „Aș

Scanned with OKEN Scanner

vrea să pui masa" nu este suficientă, putem adăuga un stimulent, de exemplu: „Dacă pui tu masa, te las să mănânci desertul tău preferat." Sau, dacă nu este suficient să îi reamintim copilului că este timpul să își facă temele, îl putem amenința că îi vom retrage un privilegiu. Sau putem folosi un ton coercitiv ori ne asumăm un comportament mai autoritar. Căutarea de pârghii este nesfârșită: sancțiuni, recompense, abrogarea privilegiilor; interzicerea timpului petrecut la calculator, confiscarea jucăriilor sau a alocației; separarea de părinte sau separarea de prieteni; limitarea sau anularea timpului petrecut la televizor, a privilegiilor privind mașina și așa mai departe. Nu este neobișnuit să auzim un părinte plângându-se că a rămas fără idei cu privire la ce ar mai putea rămâne de luat copilului.

Pe măsură ce puterea noastră de a ne crește și educa copiii scade, crește preocuparea pentru a obține diferite pârghii. Eufemismele abundă: mita este prezentată drept recompensă, stimulent și consolidare pozitivă; amenințările și pedepsele sunt redenumite avertismente, consecințe naturale și consolidări negative; aplicarea forței psihologice este adesea prezentată drept modificarea comportamentului sau predarea unei lecții. Aceste eufemisme camuflează încercările de a motiva copilul prin presiuni externe, deoarece motivația sa intrinsecă este considerată inadecvată. Atașamentul este natural și apare din interior; pârghia este artificială și impusă din exterior. În orice alt domeniu, am considera utilizarea pârghiilor manipulare. În parenting, astfel de mijloace de a determina un copil să ne respecte voința au fost acceptate de mulți ca fiind normale și adecvate.

Toate încercările de a folosi o pârghie pentru a motiva un copil implică utilizarea forței psihologice, fie că folosim forța „pozitivă", ca în cazul recompenselor, fie pe cea „negativă", ca în cazul pedepselor. Aplicăm forța ori de câte ori tranzacționăm ceea ce îi place unui copil sau când exploatăm ceea ce îi displace și nesiguranța lui pentru a-l determina să ne facă pe plac.

Scanned with OKEN Scanner

Recurgem la pârghii atunci când nu avem niciun alt instrument – nicio motivație intrinsecă pe care să o exploatăm, niciun atașament pe care să ne bizuim. Astfel de tactici, dacă vor fi folosite vreodată, ar trebui să fie o ultimă soluție, nu prima noastră opțiune și, cu siguranță, nu modul nostru de operare. Din nefericire, atunci când copiii devin orientați spre anturaj, noi, ca părinți, suntem forțați să căutăm diferite pârghii din disperare.

Manipularea, fie că este sub formă de recompense, fie sub formă de pedepse, poate reuși să îl determine pe copil să se conformeze temporar, dar prin această metodă nu putem să facem comportamentul dorit să devină parte din personalitatea intrinsecă a cuiva. Fie că este vorba despre a mulțumi sau despre a-și cere scuze, de a împărți cu altcineva, de a crea o felicitare sau a face un cadou, de a face curățenie în cameră, de a fi apreciat, de a-și face temele sau de a exersa la pian, cu cât se recurge mai mult la coerciție pentru a obține acest comportament, cu atât este mai puțin probabil să apară în mod voluntar. Și cu cât comportamentul apare mai puțin spontan, cu atât părinții și profesorii sunt mai înclinați să caute o pârghie. Astfel începe un ciclu în spirală de forță și contravoință care necesită utilizarea a tot mai multe pârghii. Adevărata bază de putere a părinților este erodată.

O mulțime de dovezi, atât în laborator, cât și în viața reală, atestă puterea contravoinței de a sabota obiectivele comportamentale superficiale urmărite prin intermediul forței psihologice sau al manipulării. Un experiment anume a implicat copii preșcolari care adorau să se joace cu niște Carioci Magice. Acești copii au fost împărțiți în diferite grupuri: unui grup i s-a promis un certificat atractiv dacă foloseau cariocile; unui grup nu i s-a promis nimic, dar a fost recompensat pentru folosirea cariocilor cu același certificat; unui grup nu i s-a promis nimic și nici nu i s-a oferit vreo recompensă. Atunci când testele au fost reluate câteva săptămâni mai târziu, dar fără a fi menționată nicio recompensă, cele două grupuri în care a fost folosită constrângerea pozitivă

Scanned with OKEN Scanner

au fost mult mai puțin înclinate să se joace cu Cariocile Magice.[1] Instinctul contravoinței a făcut ca folosirea forței să se întoarcă împotriva celor care o foloseau. Într-un experiment similar, psihologul Edward Deci a observat comportamentul a două grupuri de studenți de la facultate față de un joc puzzle de care toți fuseseră inițial la fel de intrigați. Un grup urma să primească o recompensă bănească de fiecare dată când un puzzle era rezolvat; celuilalt grup nu i s-a oferit niciun stimulent extern. Odată ce plățile au încetat, grupul plătit s-a dovedit mult mai predispus să abandoneze jocul comparativ cu cei nerecompensați. „Recompensele pot crește probabilitatea comportamentelor", scrie dr. Deci, „dar numai atâta timp cât recompensele continuă să vină. Dacă recompensele se opresc, se oprește și jocul."[2] Este ușor să interpretăm greșit contravoința copilului ca fiind o dorință de putere. S-ar putea să nu putem controla niciodată pe deplin circumstanțele, dar să ne creștem copiii și să le înfruntăm zilnic contravoința înseamnă să ni se arate în mod constant neputința. În societatea zilelor noastre, nu este nici surprinzător, nici neobișnuit ca părinții să se simtă tiranizați și neputincioși. Din cauza sentimentului de neputință pe care îl avem atunci când legăturile dintre copil și adult nu sunt suficient de puternice, începem să ne percepem copiii ca fiind manipulatori, autoritari și chiar puternici.

Trebuie să depășim simptomele. Dacă tot ceea ce percepem este opoziția sau insolența, vom răspunde cu furie, frustrare și forță. Trebuie să înțelegem că micuțul nu face decât să reacționeze instinctiv ori de câte ori simte că este presat și forțat. Dincolo de contravoință, trebuie să recunoaștem atașamentul slăbit. Sfidarea nu este esența problemei; cauza principală este orientarea spre anturaj, din cauza căreia contravoința se întoarce împotriva adulților și îi răpește scopul natural.

După cum vom discuta în Partea a patra, cel mai bun răspuns la contravoința unui copil este o relație părintească mai puternică și mai puțină recurgere la forță.

Scanned with OKEN Scanner

7

Intrarea în moarte cerebrală a culturii

Cele ce urmează reprezintă copia textuală a unui schimb de mesaje de pe MSN Messenger dintre doi adolescenți (identitățile lor de MSN sunt scrise cu caractere italice):

apoi ea a spus RECT!! ăsta este numele fiului meu spune: „hei."
Crontozaurul și Rippitar se înscriu în Clubul de Tai Chi din curte spune: „cf?"
apoi ea a spus RECT!! ăsta este numele fiului meu spune: „??"
Crontozaurul și Rippitar se înscriu în Clubul de Tai Chi din curte spune: „hei."
apoi ea a spus RECT!! ăsta este numele fiului meu spune: „cf?"

Trei caracteristici ale acestui dialog electronic, destul de tipic pentru ceea ce adolescenții din ziua de azi consideră corespondență, sunt frapante. În primul rând, construcția atentă a pseudonimelor de identificare lungi și fără noimă, cu tentă de batjocură și ireverență. Ceea ce contează este imaginea, nu conținutul. În al doilea rând, prin contrast evident, contracția limbajului la niște monosilabe practic nearticulate. Și, în cele din urmă, lipsa completă de fond a ceea ce se spune: contact

Scanned with OKEN Scanner

fără comunicare autentică. „Hei" este salutul universal. „Cf" îl înlocuiește pe „ce faci", care, la rândul său, îl înlocuiește pe „ce mai faci" sau „cum îți merge" – fără a încuraja împărtășirea unor informații cu adevărat semnificative pentru vreunul dintre participanți. Acest tip de „conversații" continuă pe perioade lungi fără a se transmite ceva mai semnificativ de atât. Este un limbaj tribal, necunoscut adulților, și are scopul implicit de a crea o conexiune fără a împărtăși ceva valoros despre sine.

„Adolescenții din ziua de azi sunt un trib aparte", scria jurnalista Patricia Hersch în cartea ei din 1999 despre adolescența în Statele Unite. La fel ca într-un trib, adolescenții au propria limbă, propriile valori, semnificații, muzică, coduri vestimentare și semne de identificare, precum piercingurile și tatuajele corporale. Deși părinților din vremurile anterioare li se părea că adolescenții au scăpat de sub control, comportamentul tribal al adolescenților de astăzi este fără precedent. De exemplu, am putea percepe drept război tribal duelurile și încăierările de stradă dintre tinerii Capulet și Montague din *Romeo și Julieta*. Și chiar asta era, cu o singură diferență esențială între eroii lui Shakespeare și adolescenții din prezent: personajele shakespeariene se identificau cu triburile – grupările familiale – ale părinților și își manifestau ostilitatea pe linie familială. Nici conflictul central al piesei nu era unul intergenerațional: tinerii îndrăgostiți nu-și ascultau părinții, dar nici nu-i respingeau – nu-și doreau decât să-i unească de dragul iubirii lor. Au fost ajutați de adulți care îi sprijineau, precum călugărul care le-a oficiat căsătoria în secret. Triburile de adolescenți din prezent nu au nicio legătură cu societatea adultă. În musicalul *Poveste din cartierul de vest* al lui Leonard Bernstein, o adaptare americană modernă a poveștii *Romeo și Julieta*, găștile de adolescenți care se dușmănesc sunt complet izolate de lumea adulților și îi sunt ostile cu înverșunare.

Scanned with OKEN Scanner

Deşi ne-am amăgit crezând că această tribalizare a tinerilor este un proces inofensiv, ea reprezintă un fenomen nou din punct de vedere istoric, cu o influenţă tulburătoare asupra vieţii sociale. Stă la baza frustrării pe care o simt mulţi părinţi în legătură cu incapacitatea de a le transmite tradiţiile copiilor.

În tribul separat căruia i s-au alăturat mulţi dintre copiii noştri, transmiterea valorilor şi a culturii se face pe orizontală, de la o persoană needucată şi imatură la alta. Acest proces, care poate fi perceptul drept o intrare în moarte cerebrală a culturii, erodează, chiar sub nasul nostru, unul dintre pilonii de bază ai activităţii sociale civilizate. Existenţa unui anumit grad de tensiune între generaţii reprezintă o parte naturală a dezvoltării, dar este, de obicei, soluţionată în moduri care le permit copiilor să se maturizeze în armonie cu cultura persoanelor mai în vârstă. Tinerii pot avea o exprimare de sine liberă fără a uita sau a arăta lipsă de respect faţă de valorile universale transmise pe verticală de la o generaţie la alta. Dar asta nu este ceea ce vedem astăzi.

Nu de mult, un prezentator de la MTV declara: „Copiii din întreaga civilizaţie occidentală încep să arate şi să se comporte mai similar unul cu altul decât cu părinţii sau bunicii lor." Deşi această afirmaţie a fost făcută ca un fel de laudă la adresa canalului de televiziune în cadrul unei emisiuni aniversare, ea conţine un element adevărat cu implicaţii alarmante.

Transmiterea culturii asigură supravieţuirea formelor specifice conferite existenţei şi exprimării noastre ca fiinţe umane. Aceasta depăşeşte obiceiurile, tradiţiile şi simbolurile, incluzând modul în care ne exprimăm prin gesturi şi limbaj, modul în care ne împodobim cu ajutorul hainelor şi bijuteriilor, precum şi ce anume, cum şi când sărbătorim. De asemenea, cultura ne defineşte ritualurile privitoare la contact şi conexiune, la saluturi de întâlnire şi despărţire, apartenenţă şi loialitate, dragoste şi intimitate. Punctul central al oricărei culturi este mâncarea ei – modul în care este preparată şi consumată, atitudinile

Scanned with OKEN Scanner

oamenilor față de mâncare și funcțiile pe care le îndeplinește aceasta. Muzica pe care oamenii o creează și pe care o ascultă reprezintă și ea o parte integrantă a oricărei culturi.

În mod normal, transmiterea culturii reprezintă o parte automată a creșterii și educării copiilor. Pe lângă faptul că înlesnește dependența, protejează împotriva stresului din exterior și dă naștere independenței, atașamentul este, de asemenea, un mijloc de transmitere a culturii. Atâta timp cât copilul se atașează în mod corespunzător de adulții responsabili pentru el, cultura se transmite la cel mic. Altfel spus, copilul care se atașează devine informat în mod spontan, în sensul absorbirii formelor culturale ale adultului. Conform declarațiilor lui Howard Gardner, un mare specialist în dezvoltare american, în primii patru ani de viață, copiii absorb spontan de la părinți mai multe informații decât în toată perioada educației formale.[1]

Atunci când atașamentul funcționează, transmiterea culturii nu necesită o instruire, o predare deliberată din partea adultului sau o învățare conștientă din partea copilului. Nevoia copilului de conexiune și înclinația de a căuta indicii la adulți sunt suficiente în acest sens. Dacă tânărul este ajutat să dobândească o individualitate autentică și o independență mintală matură, transmiterea culturii de la o generație la alta nu reprezintă un proces de imitație fără noimă sau de obediență oarbă. Cultura reprezintă un vehicul pentru exprimarea de sine autentică. Înflorirea creativității individuale se manifestă în contextul culturii.

Când un copil devine orientat spre anturaj, liniile de transmitere ale civilizației sunt oprite. Noile modele de emulat sunt reprezentate de alți copii sau grupuri de camarazi sau de cele mai noi celebrități. Înfățișarea, atitudinile, vestimentația și comportamentul sunt adaptate și ele în mod corespunzător. Până și limbajul copiilor se schimbă – mai sărăcăcios, mai puțin articulat în ceea ce privește observațiile și experiențele lor, mai puțin expresiv din punctul de vedere al sensului și nuanțelor.

Scanned with OKEN Scanner

Copiii orientați spre camarazi nu sunt lipsiți de cultură, dar cultura în care sunt angrenați este generată de orientarea lor spre camarazi. Deși această cultură este transmisă prin mijloace de comunicare controlate de adulți, e menită să satisfacă gusturile și preferințele copiilor și tinerilor. Ei, tinerii, dețin puterea de cumpărare care determină profiturile industriei culturii – chiar dacă veniturile părinților sunt cele cheltuite în acest proces. Comercianții știu subtil de bine cum să exploateze puterea imitării camarazilor atunci când își promovează produsele unor grupuri de clienți mai tineri prin intermediul mijloacelor de comunicare electronice în masă. Astfel, tineretul nostru este cel care dictează coafurile și moda, cel căruia trebuie să-i placă muzica, cel de care depind încasările filmelor. Tineretul stabilește modelele culturale ale epocii noastre. Adulții care răspund așteptărilor tineretului orientat spre anturaj pot controla piața și pot profita de pe urma ei, dar în calitate de agenți ai transmiterii culturale, ei nu fac decât să satisfacă gusturile lipsite de valoare ale copiilor deconectați de contactul sănătos cu adulții. Cultura anturajului are ca sursă copiii și evoluează odată cu ei pe măsură ce înaintează în vârstă. Din motive pe care le voi explica în Partea a treia, orientarea spre camarazi dă naștere agresivității și unei sexualități precoce, nesănătoase. Rezultatul este o cultură agresiv de ostilă și hipersexualizată a tinerilor, propagată de mass-media, la care copiii sunt expuși încă de la începutul adolescenței. Videoclipurile melodiilor rock din prezent îi șochează până și pe adulții care au crescut sub influența „revoluției sexuale". Pe măsură ce debutul orientării spre camarazi apare tot mai devreme, la fel se întâmplă și cu cultura pe care o creează. Fenomenul Spice Girls de la sfârșitul anilor 1990, care promova datul din fund și purtarea de piercing în buric și care, la momentul scrierii acestei cărți, este o amintire ce se estompează rapid, pare în retrospectivă o expresie inocentă și nostalgică a culturii dacă o comparăm cu idolii pop erotizați pornografic care le sunt prezentați preadolescenților de astăzi.

Scanned with OKEN Scanner

Deși încă din anii 1950 era deja prezentă o cultură a tineretului, prima manifestare evidentă și dramatică a unei culturi generate de orientarea spre camarazi a fost contracultura hippy din anii 1960 și 1970. Teoreticianul canadian din domeniul mass-mediei Marshall McLuhan a numit-o „noul tribalism al Epocii Electrice". Părul, vestimentația și muzica au jucat un rol semnificativ în modelarea acestei culturi, dar ceea ce a definit-o mai mult decât orice altceva a fost glorificarea atașamentului față de anturaj care i-a dat naștere. Prietenii au ajuns să aibă întâietate în fața familiei. Au început să caute contactul fizic și conexiunea cu camarazii și a fost proclamată frăția tribului pop, ca în „națiunea Woodstock", bazată pe generație. Grupul de camarazi era considerat adevăratul cămin. „Nu te încrede în nicio persoană peste 30 de ani" a devenit sloganul tineretului care a trecut de la o critică sănătoasă a persoanelor mai în vârstă la o respingere militantă a tradiției. Degenerarea acestei culturi în înstrăinare și consum de droguri, pe de o parte, și cooptarea ei în scopuri comerciale chiar de instituțiile tradiționale împotriva cărora se răzvrăteau exponenții ei erau aproape previzibile.

Înțelepciunea culturilor bine asezonate s-a acumulat de-a lungul a sute și uneori chiar mii de ani. Culturile sănătoase conțin, de asemenea, ritualuri, obiceiuri și moduri de a face lucrurile care ne protejează de noi înșine și apără valorile importante pentru viața umană, chiar și atunci când nu suntem conștienți de ele. O cultură evoluată are nevoie de artă și muzică în care să se dezvolte, de simboluri care să transmită semnificații mai profunde ale existenței și de modele care să inspire măreția. Și mai important de atât, o cultură trebuie să-și protejeze esența și capacitatea de reproducere – atașamentul copiilor față de părinți. Cultura generată de orientarea spre anturaj nu conține pic de înțelepciune, nu își protejează membrii de ei înșiși, creează doar mode trecătoare și venerează idoli lipsiți de valoare sau sens. Nu simbolizează decât egoul nedezvoltat al tineretului

Scanned with OKEN Scanner

imatur și distruge atașamentele dintre copii și părinți. S-ar putea să observăm o scădere a calității valorilor culturale cu fiecare nouă generație orientată spre camarazi. În ciuda amăgirii de sine și izolării arogante de lumea adulților, „tribul" Woodstock a îmbrățișat totuși valorile universale precum pacea, libertatea și fraternitatea. În schimb, adunările muzicale de masă din prezent nu se axează decât pe stil, ego, exuberanță tribală și bani.

Cultura generată de orientarea spre anturaj este sterilă în sensul strict al cuvântului: este incapabilă să se reproducă sau să transmită valori care să le servească generațiilor viitoare. Există foarte puțini hipioți de a treia generație. În ciuda farmecului său nostalgic, acea cultură nu a avut suficientă putere să reziste în timp. Cultura camarazilor este de scurtă durată, trecătoare, și se creează zilnic, un fel de „cultură a zilei". Conținutul culturii camarazilor rezonează cu psihologia copiilor și adulților orientați spre camarazi care stagnează în dezvoltare. Într-un fel, este bine că această cultură a camarazilor nu poate fi transmisă mai departe generațiilor viitoare, deoarece singurul său aspect salvator este acela că apare câte una nouă în fiecare deceniu. Ea nu edifică, nu cultivă și nu evocă nici pe departe ceea ce este mai bun în noi sau în copiii noștri.

Culturii camarazilor, preocupată doar de ceea ce este la modă în prezent, îi lipsește orice simț al tradiției sau istoriei. Odată cu ascensiunea culturii camarazilor, aprecierea tinerilor pentru istorie, chiar și pentru istoria recentă, intră în declin. Pentru ei, prezentul și viitorul există într-un vid care nu are nicio legătură cu trecutul. Implicațiile acestei ignoranțe sunt alarmante pentru șansele de reușită ale oricărui proces decizional politic și social informat care decurge dintr-o astfel de ignoranță. Un exemplu actual este reprezentat de Africa de Sud, unde sfârșitul aparteidului a adus nu doar libertatea politică, ci și occidentalizarea rapidă și galopantă și apariția culturii globalizate a camarazilor. Tensiunile dintre generații se intensifică. „Părinții noștri încearcă

Scanned with OKEN Scanner

să ne educe despre trecut", i-a declarat un adolescent sud-african unui jurnalist canadian. „Suntem obligați să ascultăm cum se vorbește despre rasiști și politică." La rândul său, Steve Mokwena, un istoric în vârstă de 36 de ani și veteran al luptei împotriva apartheidului, este descris de jurnalist ca aparținând „unei lumi diferite de cea a tinerilor cu care lucrează acum." „Sunt forțați să urmeze o dietă formată din gunoiul culturii pop americane. Este foarte îngrijorător", susține Mokwena – care, la vârsta lui, cu greu ar putea fi numit un patriarh învechit.[2]

S-ar putea argumenta că orientarea spre camarazi ne-ar ajuta să realizăm globalizarea autentică a culturii, o civilizație universală care să nu mai împartă lumea în „noi și ei". Nu se lăuda oare acel prezentator de la MTV că în întreaga lume copiii televiziunii se asemănau mai mult unii cu alții decât cu părinții și bunicii lor? Nu ar putea reprezenta aceasta calea spre viitor, o modalitate de a transcende culturile care ne despart și de a crea o cultură mondială a conexiunii și a păcii? Noi nu suntem de această părere.

În ciuda similitudinilor superficiale create de tehnologia globală, dinamica orientării spre camarazi este mai degrabă de natură să promoveze diviziunea decât o universalitate sănătoasă. Nu trebuie decât să privim tribalizarea extremă a găștilor de tineri și formele sociale la care aderă majoritatea copiilor noștri mai orientați spre camarazi. A căuta să fii la fel ca altcineva declanșează imediat nevoia de a fi diferit de alții. Pe măsură ce similitudinile din cadrul grupului ales se consolidează, diferențele față de cei din afara grupului se accentuează până la ostilitate. Fiecare grup este consolidat prin emulație reciprocă și ghidarea după indiciile furnizate de membrii grupului. Așa s-au format triburile în mod spontan încă de la începutul omenirii. Diferența crucială constă în cultura tribală tradițională care putea fi transmisă din generație în generație, în timp ce triburile din prezent sunt definite și limitate de bariere între generații.

Scanned with OKEN Scanner

Mediul școlar este plin de astfel de dinamici. Când copiii imaturi și rupți de legăturile cu adulții socializează unul cu altul, în scurt timp, se formează grupuri care urmează adesea modelul diviziunii în funcție de clasă, gen și rasă. În aceste grupuri mai mari, apar anumite subculturi: uneori în funcție de vestimentație și aspect, alteori în funcție de interesele, atitudinile sau aptitudinile comune, precum grupurile de sportivi, de genii și de tocilari pasionați de calculatoare. Uneori, acestea se formează în cadrul subculturilor orientate spre camarazi precum cele ale skateboarderilor, ale motocicliștilor sau ale celor care aparțin de skinheads. Multe dintre aceste subculturi sunt consolidate, modelate de mass-media și susținute de costume, simboluri, filme, muzică și limbaj specific cultului. Dacă vârful aisbergului orientării spre anturaj sunt bandele și aspiranții la statutul de membru al bandei, la baza aisbergului se află clicile. Asemenea celor doi corespondenți pe MSN de la începutul capitolului, ființele imature care gravitează una în jurul celeilalte își inventează un limbaj și moduri de exprimare proprii care le sărăcesc exprimarea de sine și îi distanțează de alte persoane. Desigur, astfel de fenomene se observau și în trecut, dar nici pe departe în aceeași măsură în care le observăm în prezent. Rezultatul este tribalizarea menționată de Patricia Hersch. Copiii separați de familii, neconectați cu profesorii lor și încă insuficient de maturi pentru a relaționa ca ființe separate se regrupează automat pentru a-și satisface nevoia instinctivă de atașament. Cultura grupului este fie inventată, fie împrumutată de la cultura camarazilor per ansamblu. Copiilor nu le ia mult timp să își dea seama cărui trib îi aparțin, care sunt regulile, cu cine pot vorbi și pe cine trebuie să țină la distanță. În ciuda încercărilor noastre de a ne învăța copiii să respecte diferențele individuale și de a le insufla un sentiment de apartenență la o civilizație închegată, ne fragmentăm într-un ritm alarmant într-un haos tribal. Chiar copiii noștri sunt cei care ne arată calea. Timpul pe care noi, părinții și educatorii, îl petrecem

Scanned with OKEN Scanner

încercând să ne învățăm copiii toleranța socială, acceptarea și eticheta ar fi mai bine investit în cultivarea unei conexiuni cu ei. Copiii crescuți în ierarhii tradiționale de atașament nu sunt nici pe departe la fel de sensibili la forțele spontane ale tribalizării. Valorile sociale pe care vrem să le inculcăm pot fi transmise doar pe baza unor linii de atașament existente.

Cultura creată de orientarea spre camarazi nu se combină bine cu alte culturi. Deoarece orientarea spre camarazi există de la sine, la fel se întâmplă și relativ la cultura pe care o creează. Ea funcționează mai degrabă ca un cult decât ca o cultură. Ființele imature care îmbrățișează cultura generată de orientarea spre camarazi se deconectează de persoanele care aparțin altor culturi. Tineretul orientat spre camarazi chiar se bucură de excluderea valorilor tradiționale și a legăturilor istorice. Oamenii care aparțin unor culturi care s-au transmis pe verticală își mențin capacitatea de a relaționa unii cu alții în mod respectuos, chiar dacă, în practică, acea capacitate este adesea copleșită de conflictele istorice sau politice în care ajung să fie prinși. Sub expresiile culturale specifice, ei își pot recunoaște reciproc universalitatea valorilor umane și pot aprecia bogăția diversității. Cu toate acestea, copiii orientați spre camarazi sunt înclinați să-și petreacă timpul exclusiv unul în compania celuilalt. Se diferențiază de cei care nu sunt ca ei. Pe măsură ce ajung la vârsta adolescenței, mulți părinți ajung să simtă că propriii copii sunt aproape de nerecunoscut după muzica pe care o ascultă, după îmbrăcămintea pe care o poartă și după limbajul, ritualurile și decorațiunile lor corporale tribale. „Tatuajele și piercingurile, care odinioară erau șocante, au devenit doar niște indicatoare generaționale într-o cultură care redefinește în mod constant granița dintre comportamentul acceptabil și cel nepermis", remarca un jurnalist canadian în 2003.[3]

Mulți dintre copiii noștri cresc privați de cultura universală care a produs creațiile nemuritoare ale omenirii: *Bhagavad Gita*;

Scanned with OKEN Scanner

scrierile lui Rumi, Dante, Shakespeare, Cervantes și Faulkner sau ale celor mai buni și mai inovatori autori contemporani; muzica lui Beethoven și Mahler; sau chiar minunatele traduceri ale Bibliei. Nu cunosc decât ceea ce este actual și popular și apreciază doar ce pot împărtăși cu prietenii.

Adevărata universalitate, în sensul pozitiv al respectului reciproc, al curiozității și al valorilor umane comune, nu necesită o cultură globalizată creată de orientarea spre anturaj. Ea necesită maturitate psihologică – o maturitate care nu poate rezulta din educația didactică, ci doar din dezvoltarea sănătoasă. Așa cum vom discuta în cele ce urmează, doar adulții îi pot ajuta pe copii să crească în acest fel. Iar copiii pot să-și primească dreptul dobândit prin naștere la moștenirea culturală universală a omenirii și onorată de veacuri doar în relațiile sănătoase cu mentorii adulți – părinți, profesori, persoane vârstnice, creatori artistici, muzicali și intelectuali. Ei își pot dezvolta pe deplin propriile capacități de exprimare culturală liberă, individuală și nouă doar în astfel de relații.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A TREIA

BLOCAȚI ÎN IMATURITATE: MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ ÎMPIEDICĂ DEZVOLTAREA SĂNĂTOASĂ

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

8

Periculoasa fugă de sentimente

De curând, în timp ce mă plimbam pe holurile liceului unde învață fiul meu la ora prânzului, am rămas surprins de cât de asemănătoare mi se păreau cu holurile și sălile de mese din centrele de detenție pentru minori în care lucram în trecut. Postura, gesturile, tonul, cuvintele și interacțiunea dintre colegi pe care le-am observat la acea mulțime de adolescenți, toate denotau o invulnerabilitate sinistră. Păreau imuni la suferință. Comportamentul lor denota o încredere, sau mai bine zis o sfidare care părea incontestabilă și superficială în același timp.

Etica supremă în cultura anturajului este „indiferența" – absența completă a deschiderii emoționale. Cei mai respectați dintre membrii grupului de camarazi au o înfățișare tulburător de calmă, manifestă prea puțină teamă sau deloc, par imuni la rușine și sunt vestiți pentru bombăneli de genul „nu contează", „nu-mi pasă" și „cum zici tu".

Dar realitatea este cu totul alta. Oamenii sunt ființele cele mai vulnerabile – din latinescul *vulnerare*, a răni. Nu suntem vulnerabili doar fizic, ci și psihologic. Și atunci, ce anume explică această discrepanță? Cum pot oamenii tineri, care sunt de fapt atât de vulnerabili, să pară complet opusul? Duritatea și comportamentul lor „indiferent" sunt o prefăcătorie sau sunt reale? Este

totul o mască de care se pot descotorosi când se află în siguranță sau e aceasta adevărata față a orientării spre camarazi?

Când am întâlnit pentru prima dată această subcultură a invulnerabilității adolescentine, am presupus că e o prefăcătorie. Psihicul uman poate dezvolta niște mecanisme de apărare foarte puternice împotriva sentimentului conștient de vulnerabilitate, mecanisme care devin înrădăcinate în circuitele emoționale ale creierului. Am preferat să cred că, dacă li s-ar oferi ocazia, acești copii și-ar înlătura armura și și-ar dezvălui latura blândă, mai umană. Ocazional, această așteptare s-a dovedit a fi corectă, dar de cele mai multe ori, am descoperit că invulnerabilitatea adolescenților nu e o prefăcătorie sau un pretext. Mulți dintre ei nu simțeau că le sunt rănite sentimentele și nu simțeau durere. Nu încerc să spun că nu pot fi răniți, dar *în ceea ce privește sentimentele trăite* în mod conștient, nu exista nicio mască anume care să poată fi îndepărtată.

Copiii capabili de emoții precum tristețea, frica, pierderea și respingerea ascund adesea aceste sentimente de camarazi pentru a nu se expune la ridiculizare și atacuri. Invulnerabilitatea reprezintă un camuflaj pe care îl adoptă pentru a se pierde în mulțime, dar la care renunță rapid atunci când se află în compania persoanelor față de care se simt în siguranță să-și arate adevăratul sine. Aceștia nu sunt copiii care mă îngrijorează cel mai mult, deși mă preocupă impactul pe care îl va avea atmosfera de invulnerabilitate asupra educației și dezvoltării lor. Într-un astfel de mediu, curiozitatea autentică nu poate prospera, întrebările nu pot fi adresate liber, iar entuziasmul naiv pentru învățare nu poate fi exprimat. Într-un astfel de mediu, nu se asumă riscuri, iar pasiunea pentru viață și creativitatea nu pot fi manifestate.

Copiii cei mai afectați și cei mai expuși riscului repercusiunilor psihologice sunt cei care aspiră să fie duri și invulnerabili, nu doar la școală, ci în general. Acești copii nu-și pot pune și scoate armura în funcție de situație. Apărarea nu este o acțiune

Scanned with OKEN Scanner

pe care o întreprind, ci este chiar esența firii lor. Rigiditatea emoțională se evidențiază în special la delincvenți, la membrii bandelor și la copiii străzii, dar reprezintă și o dinamică semnificativă în diversitatea obișnuită a orientării spre anturaj existentă în familiile americane tipice.

COPIII ORIENTAȚI SPRE ANTURAJ SUNT MAI VULNERABILI

Singurul motiv pentru care un copil nu este conștient de propria vulnerabilitate este acela că vulnerabilitatea a devenit prea copleșitoare și rănile prea dureroase. Altfel spus, copiii copleșiți de durerea emoțională în trecut au șanse mai mari să devină imuni la o experiență similară în viitor.

Relația dintre rănile psihologice și *fuga de vulnerabilitate* este destul de evidentă la copiii care au suferit o durere emoțională profundă. Copiii cei mai predispuși să dezvolte acest tip extrem de rigiditate emoțională defensivă sunt cei proveniți din orfelinate sau care au avut mai multe domicilii de plasament, copiii care au suferit pierderi semnificative sau care au fost abuzați și neglijați. Având în vedere trauma suferită, este ușor de înțeles de ce au dezvoltat niște mecanisme de apărare inconștientă puternice.

Surprinzător este că, inclusiv în lipsa unor astfel de traume, mulți dintre copiii orientați spre anturaj de multă vreme pot manifesta același nivel de atitudine defensivă. Se pare că aceștia simt nevoia să se protejeze împotriva vulnerabilității la fel de mult ca cei traumatizați. Dar care ar putea fi motivul, dacă nu au trăit experiențe similare?

Înainte de a discuta despre motivele fragilității și rigidității emoționale crescute a copiilor orientați spre anturaj, trebuie să clarificăm sensul conceptului de *apărare împotriva vulnerabilității* și al noțiunii apropiate care este *fuga de vulnerabilitate*.

Scanned with OKEN Scanner

Prin aceste concepte ne referim la reacțiile de apărare instinctive ale creierului atunci când se simte copleșit de sentimentul de vulnerabilitate. Reacțiile defensive inconștiente se manifestă împotriva unei conștientizări a vulnerabilității, nu împotriva vulnerabilității în sine. Creierul uman nu este capabil să împiedice un copil să fie rănit, ci doar să se simtă rănit. Conceptele de *apărare împotriva vulnerabilității* și de *fugă de vulnerabilitate* includ aceste sensuri. Ele descriu pierderea contactului copilului cu gândurile și emoțiile care îl fac să se simtă vulnerabil, o conștientizare redusă a susceptibilității umane de a fi rănit emoțional. Oricine poate simți o astfel de deconectare emoțională. Un copil evită vulnerabilitatea atunci când deconectarea nu mai reprezintă doar o reacție temporară, ci o stare permanentă.

Există patru motive pentru care copiii orientați spre anturaj sunt mai predispuși să fie răniți emoțional decât cei orientați spre adulți. Efectul este fuga de vulnerabilitate, o reacție tulburător de similară cu rigidizarea emoțională a copiilor traumatizați.

COPIII ORIENTAȚI SPRE ANTURAJ ÎȘI PIERD SCUTUL NATURAL DE APĂRARE ÎMPOTRIVA STRESULUI

Primul motiv pentru care copiii orientați spre anturaj trebuie să devină rigizi emoțional este acela că și-au pierdut sursa naturală de putere și încredere în sine, precum și scutul natural de apărare împotriva suferinței și durerii intolerabile.

Pe lângă asaltul constant al tragediilor și traumelor care se produc pretutindeni, lumea copilului este formată din interacțiuni și evenimente intense care îl pot răni: să fie ignorat, să nu fie considerat important, să fie exclus, să nu se ridice la înălțimea așteptărilor, să fie dezaprobat, să nu fie plăcut, să nu fie preferat, să fie umilit și ridiculizat. Ce îl protejează pe copil împotriva

Scanned with OKEN Scanner

impactului major al acestui stres este atașamentul față de un părinte. Atașamentul este cel care contează. Atâta timp cât copilul nu este atașat de cei care îl desconsideră, daunele produse sunt relativ minore. Tachinările pot răni și pot provoca lacrimi pe moment, dar efectul nu va fi de lungă durată. Atunci când părintele este punctul de reper, mesajele pe care le transmite sunt cele relevante. Când se produc tragedii sau apar traume, copilul caută la părinte indicii dacă trebuie să fie îngrijorat sau nu. Atâta timp cât atașamentele sunt în siguranță, poate să se prăbușească cerul și să se destrame lumea, pentru că tinerii vor fi relativ protejați de a se simți periculos de vulnerabili. Filmul lui Roberto Benigni *Viața e frumoasă**, despre eforturile unui tată evreu de a-și proteja fiul de ororile rasismului și genocidului, ilustrează acest aspect în modul cel mai emoționant. Atașamentul îl protejează pe copil de lumea din exterior.

Un tată mi-a povestit cum a fost martor la puterea atașamentului de a menține un copil în siguranță atunci când fiul său, pe care îl vom numi Braden, avea în jur de 5 ani. „Braden voia să joace fotbal în divizia locală. În prima zi de antrenamente, câțiva dintre copiii mai mari i-au făcut zile negre. Când i-am auzit cum îl tachinau și îl ridiculizau, m-am transformat brusc într-un tată urs protector. Eram pe punctul să le fac acelor tineri agresori niște observații legate de atitudine, dar mi-am dat seama apoi că Braden îi înfrunta, îndreptându-se de spate, punându-și mâinile în șold și scoțându-și pieptul în față cât de mult putea. L-am auzit spunându-le ceva de genul: «Nu sunt un idiot mic! Tati spune că sunt jucător de fotbal.» Și acolo s-a încheiat confruntarea." Ideea lui Braden despre cum îl vede tatăl său îl protejase mai eficient decât ar fi putut să o facă vreodată tatăl printr-o intervenție directă. Percepția tatălui său despre el fusese mai puternică. Băiatul putea să evite insultele camarazilor. În schimb, un copil

* Titlul original: *La vita è bella*. (*N. red.*)

Scanned with OKEN Scanner

orientat spre camarazi, care nu se mai autoevaluează pe baza părerilor adulților, nu beneficiază de niciun fel de protecție.

Desigur, există și reversul medaliei. Deși atașamentul băiatului față de tată îl protejează împotriva interacțiunilor dureroase cu ceilalți, în același timp îl sensibilizează la cuvintele și gesturile tatălui. Dacă părintele l-ar desconsidera, l-ar umili sau i-ar arăta dispreț, Braden ar fi devastat. Atașamentul față de părinți îl face extrem de vulnerabil în relația cu ei, dar mai puțin vulnerabil în relația cu ceilalți. Există o parte interioară și o parte exterioară a atașamentului: vulnerabilitatea se află în interior, iar invulnerabilitatea în exterior. Atașamentul reprezintă atât un scut de protecție, cât și o sabie. El împarte lumea în persoane care te pot răni și persoane care nu te pot răni. Atașamentul și vulnerabilitatea – aceste două mari teme ale existenței umane – merg mână în mână.

O sarcină evidentă a rolului nostru de părinți este să ne apărăm copiii împotriva rănirii fizice. Deși vânătăile nu sunt întotdeauna atât de vizibile, posibilitatea de a fi rănit este chiar mai mare în domeniul psihologic. Până și noi, adulții, în calitate de ființe relativ mature, putem fi destabilizați în mod violent sau imobilizați de durerea emoțională a atașamentelor perturbate. Dacă noi, în calitate de adulți, putem fi răniți în acest mod, copiii, care sunt mult mai dependenți și care au mult mai multă nevoie de atașamente, pot fi răniți infinit mai puternic.

Atașamentul reprezintă nevoia cea mai presantă și motivația cea mai puternică a unui copil, dar, cu toate acestea, atașamentul este cel care îl predispune pe copil să fie rănit. Asemenea celor două fețe ale unei monezi, nu o putem avea pe una fără cealaltă. Cu cât copilul este mai atașat, cu atât este mai predispus să fie rănit. Atașamentul reprezintă un teritoriu vulnerabil. Și acest lucru ne conduce la cel de-al doilea motiv pentru atitudinea puternic defensivă emoțional a copiilor care sunt orientați spre anturaj.

Scanned with OKEN Scanner

COPIII ORIENTAȚI SPRE ANTURAJ DEVIN SENSIBILI LA INTERACȚIUNILE INSENSIBILE DINTRE COPII

Așa cum un copil orientat spre adulți este mai vulnerabil în relația cu părinții și profesorii, copiii orientați spre anturaj sunt mai vulnerabili în relațiile cu membrii grupului. Ca urmare a pierderii scutului de protecție oferit de atașamentul față de părinți, ei devin foarte sensibili la acțiunile și comunicarea cu ceilalți copii. Problema este că interacțiunea naturală dintre copii nu e deloc chibzuită, politicoasă și civilizată. Atunci când prietenii le înlocuiesc părinții, această interacțiune indiferentă și irresponsabilă câștigă o putere de care nu ar fi trebuit să se bucure niciodată. Iar emotivitatea și sensibilitatea îl fac pe copil să fie ușor de copleșit. Nu trebuie decât să ne imaginăm cum ne-am descurca noi, adulții, dacă am fi supuși de către prietenii noștri la tipul de interacțiune socială pe care trebuie să o îndure copiii zi de zi – micile trădări, evitarea, disprețul, lipsa totală de încredere în alte persoane. Nici nu-i de mirare că tinerii orientați spre anturaj se deconectează atunci când se simt vulnerabili.

Literatura de specialitate privind impactul respingerii camarazilor asupra copiilor, care este bazată pe cercetări vaste, e foarte clară în ce privește consecințele negative și folosește cuvinte precum „distrugătoare", „paralizantă", „devastatoare" sau „umilitoare".[1] Rata de suicid în rândul minorilor crește din ce în ce mai mult, iar literatura de specialitate indică faptul că respingerea camarazilor reprezintă o cauză tot mai frecventă. Am fost martor la distrugerea vieților multor adulți și copii ca urmare a unui astfel de tratament suferit. Primul meu pacient la cabinetul de psihologie a fost un adult care fusese victima abuzului colegilor pe vremea când era în școala primară. Dintr-un motiv necunoscut lui, devenise ținta mai multor copii frustrați care se luau de el fără încetare. Ajunsese să dezvolte compulsii

Scanned with OKEN Scanner

și obsesii atât de grave, încât nu mai era capabil să facă față unei vieți normale.

De exemplu, nu putea suporta nicio referire la numărul 57, deoarece 1957 fusese cel mai îngrozitor an din perioada abuzului din partea colegilor. Dacă se simțea contaminat de acel număr, trebuia să efectueze niște ritualuri de purificare complexe, care îl împiedicau să ducă o viață normală. Ostracizarea și abuzul camarazilor au distrus viețile multor copii care au ajuns pe post de țapi ispășitori. (Studiile recente atestă că aceste fenomene se intensifică rapid ca urmare a influenței orientării spre anturaj și le vom analiza mai detaliat în Capitolele 10 și 11, în care discutăm despre agresiune și hărțuire.)

Se presupune că principalul vinovat este respingerea de către camarazi: evitarea, excluderea, umilirea, batjocura și hărțuirea. Unii experți au ajuns la concluzia că acceptarea camarazilor este absolut necesară pentru sănătatea și bunăstarea emoțională a unui copil și că nu există nimic mai rău decât să nu fie plăcuți. Se presupune că respingerea din partea camarazilor reprezintă în mod automat o sentință pe viață la îndoiala de sine. În prezent, mulți părinți trăiesc cu teama ca cei mici să nu aibă prieteni și să nu fie apreciați de camarazi. Acest tip de gândire nu ia în considerare două întrebări fundamentale: Ce anume îl determină pe copil să fie atât de vulnerabil? Și de ce crește această vulnerabilitate?

Este absolut adevărat că tinerii umilesc, ignoră, evită, umilesc, tachinează și batjocoresc. Copiii au făcut aceste lucruri dintotdeauna atunci când nu erau supravegheați suficient de adulții responsabili. Dar atașamentul este cel care creează vulnerabilitatea, nu comportamentul sau limbajul insensibil al camarazilor. Accentul pus în prezent pe impactul respingerii și acceptării de către camarazi a condus la ignorarea rolului atașamentului. Dacă cel mic este atașat în principal de părinți, atunci acceptarea din partea părinților este esențială pentru sănătatea și bunăstarea sa

Scanned with OKEN Scanner

emoțională, pe când să nu fie plăcut de părinți reprezintă o lovitură devastatoare pentru stima de sine. Capacitatea copiilor de a fi nemiloși probabil că nu s-a schimbat, dar, conform cercetărilor, copiii noștri se rănesc unii pe alții tot mai mult. Dacă mulți copii din ziua de azi sunt răniți de insensibilitatea camarazilor, acest fapt nu este cauzat neapărat de cruzimea mai mare a copiilor din prezent decât a celor din trecut, ci de faptul că orientarea spre camarazi i-a făcut mai sensibili la tachinările și atacurile emoționale ale unora și altora. Eșecul nostru în a ne menține copiii atașați de noi și de ceilalți adulți responsabili pentru ei nu doar că le-a înlăturat scutul de protecție, ci le-a pus camarazilor o sabie în mână. Atunci când camarazii le înlocuiesc părinții, copiii își pierd protecția esențială împotriva nepăsării celorlalți. În astfel de circumstanțe, vulnerabilitatea unui copil îl poate copleși cu ușurință. Durerea care rezultă este mai mult decât pot suporta mulți copii.

Concluziile studiilor au fost fără echivoc: cea mai bună protecție pentru un copil, chiar și pe parcursul adolescenței, este atașamentul puternic față de un adult. Cel mai impresionant dintre aceste studii a implicat 90 000 de adolescenți din 80 de comunități diferite alese ca eșantion cât mai reprezentativ posibil pentru Statele Unite. Prima concluzie a fost că adolescenții cu legături emoționale puternice față de părinți erau mult mai puțin predispuși să manifeste probleme cu drogurile și alcoolul, să aibă tentative de sinucidere sau să se angajeze în comportamente violente și activitate sexuală timpurie.[2] Altfel spus, acești adolescenți prezentau un risc mult mai mic de a avea probleme rezultate din apărarea lor împotriva vulnerabilității. Atașamentele puternice față de părinți erau cele care îi fereau de stres și care le protejau sănătatea și buna funcționare emoțională. Aceasta a fost concluzia la care a ajuns și psihologul american Julius Segal, un pionier strălucit în cercetarea cauzelor rezilienței la tineri. Într-un sumar al studiilor din întreaga lume, el a conchis că cel

Scanned with OKEN Scanner

mai important factor care îi împiedică pe copii să fie copleșiți de stres este „prezența unui adult carismatic în viața lor – o persoană cu care se identifică și de la care își iau puterea“[3]. Dr. Segal mai spunea că: „Nimic nu va funcționa în absența unei legături afectuoase indestructibile între părinte și copil.“

Camarazii nu ar fi trebuit să ajungă niciodată să conteze atât de mult – cu siguranță nu mai mult decât părinții sau profesorii sau alte modele de atașament față de adulți. Desigur, tachinările și respingerea din partea camarazilor sunt dureroase, dar nu ar trebui să rănească sentimentele copiilor și nu ar trebui să fie atât de devastatoare. Deprimarea profundă a unui copil exclus indică mai degrabă o problemă gravă de atașament decât o problemă legată de respingerea lui de către camarazi.

Ca răspuns la intensificarea cruzimii copiilor unii față de alții, școlile de pe tot continentul se grăbesc să elaboreze programe care să le inculce tinerilor responsabilitatea socială. Dar atunci când încercăm să îi facem pe copii responsabili unii pentru alții nu ne concentrăm eforturile unde trebuie. Din punctul meu de vedere, este complet nerealist să credem că putem eradica în acest mod excluziunea, respingerea colegilor și comunicarea jignitoare practicate de camarazi. În schimb, ar trebui să încercăm să eliminăm aceste manifestări naturale ale imaturității, restabilind puterea adulților de a-i proteja pe tineri de ei înșiși și de alții.

MANIFESTĂRILE VULNERABILITĂȚII SUNT BATJOCORITE ȘI EXPLOATATE DE ANTURAJ

Tinerii orientați spre anturaj se confruntă astfel cu două riscuri psihologice suficient de mari pentru a face vulnerabilitatea intolerabilă și pentru a le provoca creierul să intre în defensivă: pierderea scutului de protecție oferit de atașamentul față de părinți și manevrarea sabiei puternice a atașamentului de niște tineri

Scanned with OKEN Scanner

nepăsători și iresponsabili. O a treia lovitură împotriva capacității de simți lucrurile în mod profund și deschis – și al treilea motiv pentru deconectarea emoțională a copilului orientat spre anturaj – este reprezentată de faptul că orice semn de vulnerabilitate la un copil tinde să fie atacat de cei care sunt deja închiși emoțional pentru a nu fi vulnerabili.

Pentru a oferi un exemplu de la capătul extrem al spectrului, în munca mea cu tinerii infractori violenți, unul dintre obiectivele mele principale era să le distrug mecanismele de apărare împotriva vulnerabilității, pentru ca ei să poată începe să-și simtă rănile. Daca o ședință avea succes și reușeam să-i ajut să treacă de propriile mecanisme de apărare pentru a ajunge la durerea subiacentă, expresiile de pe fețe și vocile li se îndulceau, iar ochii le lăcrimau. Pentru majoritatea copiilor, lacrimile acelea erau primele pe care le vărsau după mulți ani. Atunci când o persoană nu este obișnuită să plângă, fața și ochii sunt afectate vizibil. Când am început să lucrez cu ei, eram suficient de naiv încât să-i trimit înapoi printre ceilalți deținuți după ce terminam ședințele. Și nu este deloc greu de ghicit care a fost rezultatul. Deoarece vulnerabilitatea era încă întipărită pe fețele lor, atrăgea atenția celorlalți deținuți. Astfel, cei care erau apărați împotriva propriei vulnerabilități se simțeau obligați să atace. Le atacau vulnerabilitatea de parcă ar fi fost un inamic. Am învățat curând să iau măsuri defensive și să-mi învăț pacienții să-și ascundă vulnerabilitatea. Din fericire, aveam o toaletă lângă biroul meu din închisoare. Uneori, copiii petreceau câte o oră spălându-se cu apă rece pe față în încercarea de a îndepărta orice urmă de emoție care le-ar fi trădat vulnerabilitatea. Chiar dacă mecanismele lor de apărare mai slăbiseră puțin, tot erau nevoiți să poarte o mască a invulnerabilității pentru a nu fi răniți și mai tare. O parte din munca mea era să-i ajut să facă distincția între masca invulnerabilității pe care trebuiau s-o poarte într-un astfel de loc pentru a nu deveni victime și mecanismele interne

Scanned with OKEN Scanner

de apărare împotriva vulnerabilității care îi împiedicau să simtă lucrurile într-un mod profund.

Aceeași dinamică, deși nu la fel de extremă, operează și în lumea dominată de copiii orientați spre anturaj. În general, vulnerabilitatea este atacată nu cu pumnii, ci prin batjocorire. Mulți copii învață repede să-și ascundă orice semn de slăbiciune, sensibilitate și fragilitate, precum și de alarmă, frică, entuziasm, nevoie sau chiar de curiozitate. Mai presus de orice, ei nu trebuie să arate că tachinările și-au atins ținta.

Carl Jung explica tendința pe care o avem de a ataca la alte persoane aspectele care ne fac să ne simțim inconfortabil. Atunci când inamicul este vulnerabilitatea, aceasta e atacată ori de câte ori este observată, chiar și la cel mai bun prieten. Semnalele de alarmă pot provoca tachinări verbale precum „papă-lapte" sau „laș". Lacrimile atrag ridiculizare. Exprimarea curiozității poate provoca datul ochilor peste cap și acuzarea copilului că este ciudat sau tocilar. Manifestările de blândețe pot conduce la tachinări neîncetate. Dezvăluirea faptului că ceva produce durere sau că tânărului îi pasă de ceva anume este riscantă în preajma persoanelor care se simt inconfortabil în legătură cu vulnerabilitatea lor. În compania persoanelor desensibilizate, orice manifestare de deschidere emoțională, cel mai probabil, îl va transforma pe copil într-o țintă.

RELAȚIILE DINTRE CAMARAZI SUNT INERENT NESIGURE

Există și o a patra cauză, și chiar mai importantă, a faptului că tinerii orientați spre camarazi se simt forțați să fugă de susceptibilitatea ridicată de a fi răniți emoțional.

Vulnerabilitatea cauzată de orientarea spre camarazi poate fi copleșitoare chiar și atunci când copiii nu se rănesc reciproc. Este încorporată în natura extrem de nesigură a relațiilor dintre

Scanned with OKEN Scanner

camarazi. Vulnerabilitatea nu are de-a face doar cu ce se întâmplă, ci și cu ceea ce ar putea să se întâmple – cu nesiguranța inerentă a atașamentului. Putem pierde ce avem și cu cât valoarea acelui lucru este mai mare, cu atât potențiala pierdere este mai mare. Putem obține apropierea într-o relație, dar nu o putem asigura, în sensul că nu o putem controla – contrar modului în care am asigura o frânghie sau o barcă sau o obligațiune guvernamentală cu dobândă fixă. Deținem foarte puțin control asupra a ceea ce se întâmplă într-o relație, fără să putem fi siguri dacă vom mai fi doriți și iubiți și mâine.

Deși posibilitatea pierderii este prezentă în orice relație, noi, părinții, ne străduim să le oferim copiilor noștri ceea ce ei sunt inerent incapabili să-și ofere reciproc: o legătură afectivă care nu este bazată pe faptul că ne fac nouă pe plac, că ne fac să ne simțim bine sau că ne răspund în vreun fel. Altfel spus, le oferim copiilor noștri exact ce îi lipsește atașamentului dintre camarazi: acceptarea necondiționată. Ființele umane cunosc intuitiv punctul în care vulnerabilitatea devine intolerabilă. Vulnerabilitatea cauzată de frica pierderii este inerentă în relațiile dintre camarazi. În aceste relații nu există niciun fel de maturitate pe care să te bazezi, niciun angajament asigurat și niciun simț al responsabilității față de alte ființe umane. Copilului nu-i mai rămâne decât realitatea dezolantă a atașamentului nesigur: Ce se întâmplă dacă nu rezonez cu prietenii mei? Dacă nu pot face relația să funcționeze? Ce se întâmplă dacă nu sunt de acord cu lucrurile pe care le fac prietenii mei, dacă nu mă lasă mama să merg sau dacă prietenului meu îi place cutare sau cutare mai mult decât de mine? Iată care sunt anxietățile mereu prezente, mereu pe punctul de a ieși la suprafață ale copiilor orientați spre anturaj. Sunt obsedați de cine pe cine place, de cine pe cine preferă, de cine cu cine vrea să fie. Nu există loc de greșeli, de perceperea lipsei de loialitate, dezacorduri, diferențe sau neconformare. Adevărata individualitate este zdrobită de nevoia de a menține relația cu

Scanned with OKEN Scanner

orice preț. Cu toate acestea, oricât de mult s-ar strădui copilul, atunci când camarazii le înlocuiesc părinții, sentimentul de insecuritate se poate intensifica până în punctul în care devine intolerabil. De obicei, acela este punctul în care apare nepăsarea și deconectarea, punctul în care copiii nu mai par vulnerabili. Sunt paralizați emoțional de nevoia de a se apăra împotriva durerii pierderii înainte să apară de fapt. Niște dinamici similare apar și în cazul relațiilor „de iubire" sexuale ale adolescenților mai mari (vezi Capitolul 12).

În *Separation*, cel de-al doilea volum din trilogia sa privind atașamentul, John Bowlby descrie ce a observat atunci când zece copii mici din centrele rezidențiale pentru copii* au fost reuniți cu mamele lor după perioade de separare care variau între 12 zile și 21 de săptămâni. În fiecare dintre cazuri, separarea fusese cauzată de urgențe familiale și de absența altor îngrijitori, și în niciun caz de intenția părinților de a-și abandona copilul. În primele zile după plecarea mamei, copiii erau anxioși, căutându-și părintele absent pretutindeni. Acea etapă a fost urmată de o aparentă resemnare, ba chiar de o stare de depresie din partea copilului, care a fost ulterior înlocuită de ceea ce părea a fi o revenire la normalitate. Copiii începeau să se joace, să reacționeze la îngrijitori, să accepte mâncare și alte forme de îngrijire. Adevăratul cost emoțional al traumei pierderii a devenit evident abia în momentul reîntoarcerii mamei. În momentul întâlnirii mamei pentru prima dată după mai multe zile sau săptămâni, fiecare dintre cei zece copii a manifestat o înstrăinare semnificativă. Doi păreau să nu-și mai recunoască mamele, iar ceilalți opt s-au întors cu spatele la ele sau chiar au ieșit din cameră. Majoritatea au plâns ori au fost pe punctul de a plânge, iar câțiva

* Centrele rezidențiale pentru copii sunt unități care asigură protecția, creșterea și îngrijirea copilului separat de familia sa, temporar sau definitiv, atunci când familia este incapabilă să o facă. (*N. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

dintre ei au alternat plânsul cu o figură lipsită de orice expresie. John Bowlby a numit dinamica retragerii „detașare".[4] Această detașare are un scop defensiv și o singură semnificație: experiența absenței tale m-a rănit atât de tare, încât, pentru a evita o astfel de durere în viitor, mă voi închide într-o cochilie de emoții rigide, care nu poate fi penetrată de iubire – și, prin urmare, nici de durere. Nu mai vreau să simt niciodată acea durere.

Bowlby a subliniat, de asemenea, că părintele poate fi prezent fizic, dar absent emoțional ca urmare a stresului, anxietății, depresiei sau preocupării pentru alte probleme. Din punctul de vedere al copilului, acest lucru nu prea contează. Reacțiile lui codificate vor fi aceleași, deoarece, pentru el, adevărata problemă nu este doar prezența fizică a părintelui, ci accesibilitatea sa emoțională. Un copil care simte multă nesiguranță în relația cu părinții va adopta invulnerabilitatea pe care i-o oferă detașarea defensivă ca principal mod de a fi. Atunci când părinții reprezintă atașamentul funcțional al copilului, iubirea lor și simțul responsabilității îl împiedică, în general, pe copil să se simtă forțat să ia măsuri disperate. Camarazii nu au astfel de cunoștințe, remușcări sau simț al responsabilității. Amenințarea abandonului este mereu prezentă în interacțiunile cu ei și copii reacționează automat la acest lucru prin detașare emoțională.

Nu este de mirare, așadar, că *indiferența* reprezintă etica ce guvernează cultura camarazilor, virtutea ei cea mai mare. Deși acest cuvânt poate avea mai multe sensuri, predominant este acela de a avea un aer de invulnerabilitate. Acolo unde orientarea spre camarazi este puternică, nu există nicio urmă de vulnerabilitate în vorbire, mers, vestimentație sau atitudine.

Înainte de a deveni medic, coautorul meu era profesor la liceu. Gabor își amintește că, atunci când citea nuvela *Șoareci și oameni* a lui John Steinbeck împreună cu elevii săi din clasa a X-a, aceștia nu simțeau niciun pic de empatie pentru

Scanned with OKEN Scanner

protagoniștii poveștii – doi bărbați simpli, săraci, dar muncitori. „Dar sunt așa de proști", spuneau mulți elevi. „Au primit ce meritau." Adolescenții dădeau dovadă de foarte puțină apreciere față de tragedie și niciun pic de respect pentru demnitatea oamenilor aflați în suferință.

Este ușor să dăm vina pe televiziune, filme sau muzica rap pentru desensibilizarea copiilor noștri față de suferința umană, violență și chiar moarte. Totuși, invulnerabilitatea fundamentală nu este determinată de cultura comercializată, oricât de condamnabilă ar fi pentru că face jocul și exploatează rigiditatea și imaturitatea emoțională a copiilor. Invulnerabilitatea copiilor orientați spre anturaj este alimentată din interior. Chiar dacă nu ar exista filmele și programele de televiziune care să-i modeleze manifestarea, tot ar apărea spontan ca mod de operare al tineretului orientat spre anturaj. Deși copiii orientați spre anturaj se găsesc în toate colțurile lumii și aparțin unui număr infinit de subculturi, tema invulnerabilității este universală în cultura tineretului. Moda vine și trece, muzica își schimbă forma, limbajul variază, dar detașarea rece și deconectarea emoțională par să prevaleze. Răspândirea acestei culturi reprezintă o dovadă puternică a fugii disperate de vulnerabilitate a membrilor ei.

O altă dovadă a naturii intolerabile a vulnerabilității resimțite de copiii orientați spre anturaj este preponderența drogurilor care înlătură sentimentul de vulnerabilitate. Copiii orientați spre camarazi vor face orice pentru a evita sentimentele umane de singurătate, suferință și durere, să se simtă răniți, expuși, alarmați, nesiguri, inadecvați sau conștienți de sine. Cu cât tinerii sunt mai mari și mai orientați spre anturaj, cu atât mai mult drogurile par să reprezinte o parte inerentă a stilului lor de viață. Orientarea spre anturaj creează un apetit pentru orice ar putea diminua vulnerabilitatea. Drogurile sunt analgezice emoționale. De asemenea, îi ajută pe tineri să evadeze din starea de amorțeală

Scanned with OKEN Scanner

dată de detașarea emoțională defensivă. Odată cu deconectarea de la emoții vin plictiseala și înstrăinarea. Drogurile furnizează o stimulare artificială celor deconectați emoțional. Intensifică senzațiile și oferă un fals sentiment de implicare, fără riscurile asociate deschiderii emoționale autentice. De fapt, același drog poate avea funcții aparent opuse la o persoană. De exemplu, alcoolul și marijuana pot amorți sau, pe de altă parte, pot elibera creierul și mintea de inhibițiile sociale. Alte droguri sunt stimulente – cocaina, amfetaminele și ecstasy; însăși denumirea ultimului drog spune multe despre ceea ce lipsește din viața psihică a tinerilor deconectați emoțional.

Funcția psihologică îndeplinită de aceste droguri este adesea trecută cu vederea de adulții bine intenționați care percep problema ca fiind cauzată de factori externi precum presiunea exercitată de camarazi și obiceiurile culturii tineretului. Dar nu este vorba doar despre a-i determina pe copiii noștri să spună „nu". Problema este mult mai profundă. Atâta timp cât nu înfruntăm și nu inversăm orientarea spre anturaj a copiilor noștri, creăm un apetit insațiabil pentru droguri. Afinitatea pentru drogurile care reduc vulnerabilitatea își are originile în adâncul sufletului care se apără. Siguranța emoțională a copiilor noștri poate veni doar de la noi: astfel, nu vor mai simți nevoia să-și evite sentimentele și să se bazeze pe efectele anestezice ale drogurilor. Nevoia lor de a se simți plini de viață și entuziasmați poate și ar trebui să izvorască din interior, din capacitatea lor înnăscută și nelimitată de a fi implicați în univers.

Astfel, ne întoarcem la natura ierarhică esențială a atașamentului. Cu cât un copil are mai multă nevoie de atașament pentru a funcționa, cu atât mai important este să se atașeze de persoanele responsabile pentru el. Doar atunci va putea suporta vulnerabilitatea inerentă a atașamentului emoțional. Copiii nu au nevoie de prieteni, ci de părinți, bunici și adulți care să-și asume responsabilitatea de a-i ține aproape. Cu cât sunt mai atașați de

Scanned with OKEN Scanner

adulți iubitori, cu atât vor fi mai capabili să interacționeze cu prietenii lor fără a fi copleșiți de vulnerabilitatea implicată în aceste interacțiuni. Cu cât camarazii contează mai puțin, cu atât mai ușor poate fi suportată vulnerabilitatea în relațiile cu ei. Tocmai acei copii care nu au nevoie de prieteni sunt cei mai capabili să-și facă prieteni fără a-și pierde capacitatea de a simți profund și de a fi vulnerabili.

Dar de ce am vrea de la copiii noștri să rămână deschiși la propria vulnerabilitate? Ce este în neregulă atunci când detașarea îngheață emoțiile pentru a proteja copilul? Intuitiv, știm cu toții că este mai bine să simțim decât să nu simțim. Emoțiile nu reprezintă un lux, ci un aspect esențial al structurii noastre. Le avem nu doar pentru plăcerea de a simți ceva, ci pentru că au o valoare crucială pentru supraviețuire. Ne permit să ne orientăm, să interpretăm lumea și ne oferă informații fără de care nu putem prospera. Ne spun ce este periculos și ce nu, ce ne amenință existența și ce ne va favoriza creșterea. Imaginează-ți cât de infirmi am fi dacă nu am putea vedea, auzi, gusta sau simți căldura, frigul sau durerea fizică. Deconectarea emoțională implică pierderea unei părți indispensabile a aparatului nostru senzorial și, mai presus de atât, a sinelui nostru. Emoțiile fac viața să merite trăită, să fie palpitantă, provocatoare și plină de însemnătate. Ele ne motivează să explorăm lumea, să facem descoperiri și să ne dezvoltăm. Până la nivelul celular, ființele umane se află fie în modul defensiv, fie în modul de dezvoltare, dar niciodată în ambele moduri simultan. Atunci când copiii devin invulnerabili, ei nu mai văd viața ca fiind plină de posibilități infinite, pe ei înșiși ca debordând de potențial și lumea ca pe o arenă primitoare care le facilitează exprimarea de sine. Invulnerabilitatea impusă de orientarea spre anturaj îi încarcerează pe copii în temnița limitărilor și temerilor. Nici nu-i de mirare că atât de mulți copii din zilele noastre sunt tratați pentru depresie, anxietate și alte tulburări.

Scanned with OKEN Scanner

Iubirea, atenția și siguranța pe care numai adulții le-o pot oferi îi eliberează de nevoia de a deveni invulnerabili și le redă potențialul de viață și aventura care nu poate veni niciodată din activități riscante, sporturi extreme sau droguri. Fără acea siguranță, copiii noștri sunt forțați să-și sacrifice capacitatea de a se dezvolta și maturiza psihologic, de a se implica în relații pline de însemnătate și de a-și urma cele mai profunde și mai puternice impulsuri de exprimare de sine. În ultimă instanță, fuga de vulnerabilitate reprezintă o fugă de sine. Dacă nu ne ținem copiii aproape, prețul cel mai mare pe care îl vom plăti va fi pierderea abilității copiilor de a-și păstra sinele autentic.

Scanned with OKEN Scanner

9

Blocați în imaturitate

„M-am săturat de tot", spunea mama lui Sarah, supărată din cauza inconsecvenței și imprevizibilității fiicei ei. „Nu face nimic până la capăt, indiferent cât de mult ne străduim să facem lucrurile să meargă bine pentru ea." O situație repetitivă îi tulbura în mod special pe părinții lui Sarah. Depuseseră multe eforturi pentru a-i îndeplini dorințele arzătoare, iar ulterior se trezeau că renunță la primul semn de frustrare sau eșec. Renunțase la cursurile de patinaj după a doua lecție, deși părinții economiseră cu grijă banii pentru taxe și își reorganizaseră programul pentru a o putea duce la antrenamente. Sarah mai era și foarte impulsivă, nerăbdătoare și își pierdea ușor cumpătul. Tot promitea că va fi cuminte, dar adesea eșua să se țină de promisiune.

Și mama și tatăl lui Peter erau îngrijorați. Fiul lor era nerăbdător și iritabil la modul cronic și era adesea răutăcios cu sora și părinții lui. „Nici nu pare să-și dea seama că ce spune sau face are un impact asupra celorlalți membri ai familiei", mi-a spus tatăl lui. Peter era foarte certăreț și contrazicea pe toată lumea. Nu avea niciun fel de aspirații pe termen lung. Nu era pasionat de nimic altceva în afară de Nintendo și de jocurile pe calculator. Conceptul de muncă nu părea să aibă nicio semnificație pentru el, indiferent dacă era vorba despre teme școlare, despre studiu acasă sau despre sarcini casnice. „Ceea ce mă îngrijorează cel mai tare este că Peter nu pare să-și facă griji în acest sens, spunea

Scanned with OKEN Scanner

tatăl lui. Băiatul nu părea deloc preocupat de lipsa de direcție și de obiectivele importante.

Peter și Sarah prezentau o întreagă constelație de trăsături similare, chiar dacă în moduri oarecum diferite. Ambii copii erau impulsivi. Amândoi păreau să știe cum ar trebui să se comporte, dar niciunul nu acționa în consecință. Niciunul dintre ei nu era reflectiv și amândoi acționau fără să gândească înainte și aveau reacții impulsive. Fiecare pereche de părinți voia să afle dacă e cazul să-și facă griji. Părinților lui Sarah le-am răspuns că probabil nu. Fata avea doar 4 ani, iar trăsăturile ei erau specifice vârstei. Dacă lucrurile decurgeau cum trebuie, următorii ani de dezvoltare aveau să-i schimbe semnificativ atitudinea și comportamentul. În schimb, părinții lui Peter chiar aveau motiv de îngrijorare. Băiatul avea 14 ani și, cel puțin din acest punct de vedere, personalitatea lui nu se schimbase de când era preșcolar.

Atât Sarah, cât și Peter manifestau ceea ce eu am ajuns să denumesc *sindromul preșcolarului*, un set de comportamente specifice oricărui preșcolar. În acest stadiu al dezvoltării există mai multe funcții psihologice care nu sunt încă integrate în copil – o lipsă de funcționare integratoare care constituie un semnal de alarmă pentru imaturitatea psihologică. Dar, desigur, singurii care au „dreptul" să se comporte ca niște preșcolari sunt preșcolarii înșiși. La copiii mai mari sau la adulți, lipsa de integrare indică o imaturitate necorespunzătoare vârstei.

Dezvoltarea fizică și funcționarea psihologică nu sunt însoțite în mod automat de maturizarea psihologică și emoțională. În cartea intitulată *The Sibling Society*, Rober Bly descrie imaturitatea ca fiind endemică în societatea noastră. „Oamenii nu se obosesc să se maturizeze și suntem cu toții niște pești care înoată într-un acvariu cu jumătăți de adulți", scria el.[1] În zilele noastre, sindromul preșcolarului afectează mulți copii care au depășit de mult vârsta de grădiniță și poate fi observat chiar și la adolescenți și adulți. Mulți adulți nu au ajuns la maturitate – nu și-au

Scanned with OKEN Scanner

însușit abilitatea de a fi persoane independente și automotivate, capabile să-și satisfacă propriile nevoi emoționale și să respecte nevoile celorlalți.

Printre motivele pentru care maturitatea este din ce în ce mai puțin răspândită în prezent, orientarea spre anturaj este, cel mai probabil, principalul vinovat. Imaturitatea și orientarea spre anturaj merg mână în mână. Cu cât orientarea spre anturaj apare mai devreme în viața unui copil, cu atât mai intensă este preocuparea lui pentru anturaj și mai mare probabilitatea să fie destinat unei imaturități perpetue.

Peter era extrem de orientat spre anturaj și nu era clar ce fusese mai întâi: oare imaturitatea lui îl făcuse atât de susceptibil la orientarea spre anturaj sau orientarea lui timpurie spre anturaj fusese cea care îi stagnase dezvoltarea? Cauzalitatea poate funcționa în ambele direcții, dar, odată apărută, orientarea spre anturaj face ca problema să devină nerezolvabilă. În orice caz, copiii orientați spre anturaj nu se maturizează.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII IMATUR

Pe măsură ce ne maturizăm, creierul nostru dobândește capacitatea de a face legături, de a avea simultan percepții, gânduri, sentimente și impulsuri diferite fără să devenim confuzi în gândire sau paralizați în acțiune. Aceasta este capacitatea pe care am numit-o „funcționare integratoare“ când am vorbit anterior despre sindromul preșcolarului. Atingerea unui asemenea stadiu de dezvoltare are un efect transformator și superior asupra personalității și comportamentului. Atributele imaturității, precum impulsivitatea și egocentrismul, se estompează și începe să se formeze o personalitate mult mai echilibrată. Nu putem învăța creierul să facă asta; capacitatea integratoare trebuie dezvoltată și perfecționată odată cu vârsta. Romanii antici aveau un cuvânt pentru acest tip de amestec: *temperare*. Acest verb înseamnă

Scanned with OKEN Scanner

acum „a reglementa“ sau „a modera“, dar la origine se referea la amestecarea diferitelor ingrediente pentru a produce lutul. Atât Sarah, cât și Peter erau „netemperați“ în experiență și manifestare. A fi netemperat – incapabil să tolerezi sentimente contradictorii în același timp – reprezintă o caracteristică specifică persoanelor imature.

De exemplu, Sarah era destul de afectuoasă cu părinții ei, dar asemenea multor copii, devenea frustrată ocazional. Atunci când era frustrată, făcea crize de furie, mergând chiar până la a-i spune mamei sale „Te urăsc!“. La nivelul ei de dezvoltare, frustrările lui Sarah legate de mama ei nu erau niciodată temperate de afecțiune, la fel cum nici frustrările legate de căzăturile pe gheață nu erau temperate de dorința de a patina. Și de aici rezulta și impulsivitatea ei. În mod similar, atunci când Peter izbucnea, folosea insulte și injurii. Deși intra în belele în mod previzibil și repetat, înțelegerea consecințelor negative care veneau la pachet era eclipsată de frustrarea intensă pe care o simțea în acel moment. Din nou, sentimentele nu se amestecau. Ambii copii se pierdeau cu firea și, ca urmare, reacțiile lor erau stridente, insolente și violente.

În mod similar, Peter nu putea asimila ideea de muncă, deoarece acest concept presupune sentimente contradictorii. De cele mai multe ori, munca nu este foarte atractivă, dar, în general, o facem pentru că ne putem amesteca rezistența de moment față de ea cu un angajament sau un scop pe termen lung pe care îl avem în minte. În schimb, Peter, care era prea imatur pentru a-și stabili un obiectiv mai presus de satisfacția imediată, muncea doar atunci când avea chef și asta nu se întâmpla prea des. Nu conștientiza mai mult de un singur sentiment în același timp, iar din acest punct de vedere, nu era cu nimic diferit de un preșcolar. Incapacitatea de a suporta în conștiința sa gânduri, sentimente și scopuri contradictorii reprezenta moștenirea lăsată de orientarea spre anturaj.

Scanned with OKEN Scanner

PLANUL NATURII PENTRU CREȘTERE

În graba noastră obișnuită de a găsi o soluție la o problemă sau alta, ignorăm adesea primul pas esențial: acela de a observa, de a reflecta și de a înțelege. Dar nu ne putem permite să omitem acest pas atunci când vine vorba despre creșterea și educarea copiilor în lumea haotică de azi. Trebuie să știm cum funcționează lucrurile pentru a înțelege ce ar putea merge prost – este o necesitate pentru prevenție sau, dacă este cazul, pentru remediere. Ceea ce urmează este o schiță a maturizării, un proces despre care toți părinții și profesorii ar trebui să dețină cunoștințe practice. Pentru unii, aceste informații nu vor face decât să confirme ce știau deja în mod intuitiv.

Cum se maturizează ființele umane tinere? Una dintre cele mai semnificative descoperiri ale teoriei dezvoltării a fost făcută în anii 1950, când oamenii de știință au descoperit că există o ordine consecventă și previzibilă în procesul de maturizare, oricând și oriunde ar avea loc. Prima etapă implică un fel de scindare sau diferențiere, urmată de o a doua etapă care aduce o integrare tot mai mare a elementelor separate. Această secvență este valabilă indiferent dacă organismul este o plantă sau un animal, dacă domeniul este biologic sau psihologic și dacă entitatea este o singură celulă sau entitatea complexă pe care o numim sine.

Maturizarea începe printr-un proces de scindare, care separă lucrurile până când devin distincte și independente. Abia apoi dezvoltarea va amesteca aceste elemente distincte și separate. Este un proces simplu și, în același timp, profund – un proces pe care îl observăm chiar și la nivelul cel mai elementar. Embrionul începe să crească prin divizarea în celule separate, fiecare cu propriul nucleu și limite distincte. Apoi, când celulele individuale s-au separat suficient de mult pentru a nu mai exista riscul de fuziune, punctul central al dezvoltării devine interacțiunea

Scanned with OKEN Scanner

dintre ele. Grupurile de celule sunt integrate în organe funcționale. La rândul lor, organele distincte se dezvoltă separat și, ulterior, se organizează și se integrează în sistemele corpului – de exemplu, inima și vasele sanguine formează sistemul cardiovascular. Același tipar este urmat și de cele două emisfere ale creierului. Inițial, regiunile creierului în curs de dezvoltare funcționează destul de independent una de alta din punct de vedere fiziologic și electric, dar apoi se integrează treptat. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, copilul începe să prezinte noi aptitudini și comportamente.[2] Acest proces continuă până la vârsta adolescenței, chiar și mai târziu.

Maturizarea psihologică implică diferențierea elementelor conștiinței – gânduri, sentimente, impulsuri, valori, opinii, preferințe, interese, intenții, aspirații. Diferențierea trebuie să se producă înainte ca aceste elemente ale conștiinței să se poată amesteca pentru a produce o experiență și o manifestare temperate. Același lucru se aplică și în cazul relațiilor: pentru a se maturiza, copilul trebuie să devină unic și separat de alte persoane. Cu cât se diferențiază mai bine, cu atât va putea să interacționeze mai mult cu alte persoane fără să-și piardă sentimentul sinelui.

În mod fundamental, sentimentul sinelui trebuie să se separe mai întâi de experiența interioară, o capacitate complet absentă la copiii mici. Copilul trebuie să poată conștientiza că nu este identic cu sentimentele pe care le are într-un anumit moment. El poate simți ceva fără ca acțiunile sale să fie în mod necesar dominate de acel sentiment. Poate fi conștient de alte sentimente, posibil contradictorii, dar și de gânduri, valori și angajamente care ar putea fi în contradicție cu sentimentul pe care îl are în acel moment. Poate să aleagă.

Atât lui Peter, cât și lui Sarah le lipsea o relație cu ei înșiși, pentru că această condiție de separare nu fusese încă îndeplinită. Nu prezentau o înclinație pentru reflecție asupra experiențelor interioare sau interesul de a se aproba sau dezaproba pe ei

Scanned with OKEN Scanner

înșiși sau ce vedeau la propria persoană. Deoarece sentimentele și gândurile lor nu erau suficient de diferențiate pentru a suporta combinarea, erau capabili de un singur sentiment sau impuls deodată. Niciunul dintre ei nu era înclinat să facă afirmații de genul „O parte din mine simte asta și cealaltă parte din mine simte altceva". Niciunul dintre ei nu trăia experiențe de tipul „pe de altă parte" și nu se simțea ambivalent în legătură cu izbucnirile de frustrare sau evitarea lucrurilor. Fără acea capacitate de reflecție, erau definiți de experiențele interioare de moment. Își manifestau imediat orice emoție pe care o simțeau. Emoțiile respective puteau fi experiența lor interioară, dar nu conștientizau acest lucru. Această incapacitate îi făcea impulsivi, egocentrici, reactivi și nerăbdători. Dat fiind că frustrarea nu se amesteca cu grija, nu aveau pic de răbdare. Deoarece furia nu se amesteca cu iubirea, nu dădeau dovadă de iertare și pentru că frustrarea nu se amesteca nici cu frica, nici cu afecțiunea, își pierdeau cumpătul. Pe scurt, le lipsea maturitatea.

Ar fi fost nerezonabil să ne așteptăm ca Sarah să fie capabilă de sentimente contradictorii sau să fie altfel decât netemperată în exprimarea ei. Era prea mică pentru astfel de lucruri. În schimb, era rezonabil, dar complet nerealist, să ne așteptăm ca Peter să practice autoreflecția și să tolereze impulsuri și emoții mixte. Era la fel de imatur ca Sarah.

M-am simțit încrezător când i-am asigurat pe părinții lui Sarah că în cazul ei există multe dovezi care indică un proces activ de maturizare. Prezenta semne încurajatoare ale manifestării procesului de diferențiere: era nerăbdătoare să facă lucruri de una singură și îi plăcea la nebunie să-și dea seama singură de diverse lucruri. Cu siguranță își dorea să fie propria persoană, cu propriile gânduri, idei și motive pentru a face diverse lucruri. De asemenea, avea o energie aventuroasă minunată – o curiozitate față de lucrurile nefamiliare sau de care nu era atașată, o dorință arzătoare de a explora necunoscutul și o fascinație

Scanned with OKEN Scanner

pentru tot ce era nou sau inedit. Mai mult decât atât, se angaja în jocuri solitare pline de imaginație și de creativitate, complet satisfăcătoare pentru ea. Aceste semne revelatoare ale procesului de maturizare au pus capăt oricărei îngrijorări legate de faptul că Sarah nu s-ar dezvolta corespunzător. Personalitatea ei se maturiza și rezultatele aveau să apară în timpul lor. Nu era nevoie decât de răbdare.

În schimb, la Peter nu am observat niciun semn vital similar de viață independentă. Nu exista nicio singurătate creativă, nicio dorință de a descoperi diverse lucruri pe cont propriu și nicio mândrie de a fi autosuficient, cum nu exista nici vreo încercare de a fi pe propriile picioare. Era preocupat de limitele impuse de părinții lui, dar acest lucru nu era cauzat de individualizarea autentică, ci de dorința de a-i ține la distanță. Rezistența lui la sprijinul părinților nu era motivată de dorința de a face lucrurile pe cont propriu. Băiatul se opunea, dar, așa cum am discutat în Capitolul 6, o făcea doar din cauza intensității atașamentelor pe care le manifesta față de camarazi, și nu dintr-o dorință autentică de independență.

Maturizarea este spontană, dar nu inevitabilă. E ca un program preinstalat pe calculator, dar care nu este neapărat activat. Dacă Peter nu se debloca, urma să devină unul dintre acei adulți care rămâne captiv în sindromul preșcolarului. Dar cum îi putem face pe copiii precum Peter să se deblocheze? Ce anume activează procesul de maturizare?

CUM POATE FI STIMULATĂ MATURIZAREA

Deși părinții și profesorii le spun mereu copiilor să se „maturizeze", maturizarea nu se poate face la comandă. Nu putem învăța un copil cum să fie unic și nu putem să-l instruim cum să fie independent. Aceste lucruri se pot obține numai și numai prin maturizare. Putem impulsiona acest proces, putem furniza

Scanned with OKEN Scanner

condițiile necesare, putem elimina obstacolele, dar nu putem determina un copil să se maturizeze, la fel cum nu putem comanda unei plante din grădina noastră să crească.

Atunci când trebuie să-i gestionăm pe copiii imaturi, s-ar putea să trebuiască să le arătăm cum să se comporte, să trasăm limitele a ce este acceptabil și să le explicăm care sunt așteptările noastre. Copiii care nu înțeleg corectitudinea trebuie învățați să facă lucrurile pe rând. Copiilor care nu sunt încă suficient de maturi pentru a aprecia impactul propriilor acțiuni trebuie să li se furnizeze reguli și indicații privind comportamentul acceptabil. Dar un comportament recomandat nu trebuie confundat cu cel autentic. Nimeni nu poate fi mai matur decât este de fapt, dar oricine se poate comporta așa dacă primește indicațiile potrivite. Să faci lucrurile în ordine pentru că așa e normal este cu siguranță civilizat, dar să le faci dintr-un sentiment autentic al corectitudinii este strict rezultatul maturizării. A-ți cere scuze poate fi potrivit într-o anumită situație, dar a-ți asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni este strict rezultatul individualizării. Nu există niciun înlocuitor și nicio scurtătură pentru maturizarea autentică. Comportamentul poate fi recomandat sau impus, dar maturitatea vine din minte și din inimă. Adevărata provocare pentru părinți este să-și ajute copiii să se maturizeze, nu doar să pară maturi.

Dacă disciplina nu reprezintă un remediu pentru imaturitate și dacă scenaristica este utilă, dar ineficientă, cum ne putem ajuta copiii să se maturizeze? Specialiștii în dezvoltare s-au străduit ani de-a rândul să identifice condițiile care pun în mișcare maturizarea. Dar marea descoperire s-a făcut atunci când cercetătorii au identificat importanța fundamentală a atașamentului.

Oricât de surprinzător ar părea, subiectul maturizării este destul de clar și evident. Asemenea multor alte aspecte ale dezvoltării copilului, maturizarea începe cu atașamentul. Așa cum am explicat în Capitolul 2, atașamentul reprezintă prima

Scanned with OKEN Scanner

prioritate a ființelor vii. Maturizarea poate apărea numai atunci când ființele vii se eliberează într-o oarecare măsură de această preocupare. La plante, trebuie să se dezvolte mai întâi rădăcinile ca să înceapă creșterea și ca să devină posibilă rodirea. În cazul copiilor, obiectivul principal de a deveni viabili ca ființe separate poate prelua controlul doar atunci când sunt satisfăcute nevoile lor de atașament, de contact afectuos și de dependență necondiționată de o relație. Puțini părinți și chiar și mai puțini experți înțeleg acest lucru în mod intuitiv. „Când am devenit părinte, am observat că lumea părea convinsă mai degrabă că trebuie să-ți formezi copiii, să le formezi caracterul în mod activ, decât să le creezi pur și simplu un mediu în care să se dezvolte și să prospere", îmi spunea un tată care înțelegea aceste lucruri. „Nimeni nu părea să înțeleagă că, dacă le oferi conexiunea iubitoare de care au nevoie, vor prospera."

Cheia pentru activarea maturizării este să te îngrijești de nevoile de atașament ale copilului. Pentru a le stimula independența, trebuie să le încurajăm mai întâi dependența; pentru a le stimula individualizarea, trebuie să le înlesnim un sentiment de apartenență și unitate; pentru a ajuta un copil să se separe de ceilalți, trebuie să ne asumăm responsabilitatea să-l ținem pe acel tânăr aproape. Îl ajutăm pe copil să se desprindă de noi oferindu-i mai mult contact și mai multă conexiune decât caută el însuși. Atunci când cere o îmbrățișare, noi îi oferim una mai caldă decât ne oferă el. Ne eliberăm copilul nu făcându-l să depună eforturi pentru a primi iubire din partea noastră, ci oferindu-i-o necondiționat. Îl ajutăm pe copil să facă față separării pe care o implică mersul la culcare sau la școală satisfăcându-i nevoia de apropiere. Astfel, subiectul maturizării este caracterizat de un paradox: *dependența și atașamentul stimulează independența și separarea autentice.*

Atașamentul este pântecul maturizării. La fel cum pântecul biologic dă naștere unei ființe separate din punct de vedere

Scanned with OKEN Scanner

fizic, atașamentul dă naștere unei ființe separate din punct de vedere psihologic. După nașterea fizică, scopul dezvoltării este să formezi un pântec de atașament emoțional pentru copil, din care acesta să se poate naște din nou ca individ autonom, capabil să funcționeze fără să fie dominat de impulsuri de atașament. Oricât de mult s-ar maturiza, oamenii nu își depășesc și nici nu ar trebui să își depășească nevoia de a forma conexiuni cu alte persoane, dar oamenii maturi, cu adevărat individuali, nu sunt controlați de aceste nevoi. Devenirea unei astfel de ființe separate durează întreaga copilărie, iar în zilele noastre, această perioadă se întinde cel puțin până la sfârșitul adolescenței și, uneori, chiar mai mult.

Trebuie să-l eliberăm pe copil de preocuparea legată de atașament pentru ca el să poată urmări agenda naturală a maturizării independente. Secretul pentru a face acest lucru este să ne asigurăm că nu trebuie să depună eforturi pentru a i se satisface nevoile de contact și apropiere, pentru a se orienta și a-și găsi calea. Nevoile de atașament ale copiilor trebuie satisfăcute ca să le înlesnim o schimbare a energiei către individualizare – procesul de a deveni o persoană cu adevărat unică. Doar atunci, copilul va fi eliberat și va putea să se aventureze și să se dezvolte din punct de vedere emoțional.

Nevoia insațiabilă de atașament este foarte similară cu foamea fizică. Nevoia de hrană nu dispare niciodată, la fel cum nici nevoia de atașament a copilului nu dispare niciodată. În calitate de părinți, ne eliberăm copilul de căutarea îngrijirii fizice. Ne asumăm responsabilitatea de a-l hrăni, precum și de a-i oferi un sentiment de siguranță în ceea ce privește furnizarea hranei. Indiferent de cât de multă hrană primește un copil pe moment, dacă nu există un sentiment de încredere în legătură cu furnizarea ei, principala lui prioritate va rămâne obținerea hranei. Un copil nu este liber să își continue învățarea și să-și trăiască viața până când nu se rezolvă problema hranei,

Scanned with OKEN Scanner

iar părinții fac acest lucru în mod firesc. Sarcina noastră de a satisface foamea de atașament a copilului ar trebui să ne fie la fel de clară.

În cartea lui *A deveni o persoană*, psihoterapeutul Carl Rogers descrie o atitudine caldă și afectuoasă pentru care a adoptat sintagma *atitudinea pozitivă necondiționată*, deoarece, spune el, „Nu are atașate de ea niciun fel de condiții de valoare". Aceasta este o grijă, scrie Rogers, „care nu e posesivă, care nu cere nicio satisfacție personală. Este o atmosferă care demonstrează pur și simplu că *îmi pasă, nu că îmi pasă de tine dacă te comporți așa și așa*"[3]. Rogers făcea un rezumat al calităților unui bun terapeut în relația cu pacienții săi. Dacă înlocuim terapeutul cu părintele și pacientul cu copilul, obținem o descriere elocventă a ceea ce este necesar într-o relație părinte–copil. Iubirea părintească necondiționată reprezintă o substanță nutritivă indispensabilă pentru dezvoltarea emoțională sănătoasă a copilului. Prima sarcină este să facem loc în inima copilului pentru certitudinea că el este exact persoana pe care părinții și-o doresc și pe care o iubesc. El nu trebuie să facă nimic și nu trebuie să fie cu nimic diferit pentru a beneficia de iubirea lor – de fapt, nici nu poate face nimic, deoarece această iubire nu poate fi câștigată sau pierdută. Nu este condiționată. Ea pur și simplu există, indiferent dacă copilul se comportă „bine" sau „rău". Cel mic poate fi irascibil, neplăcut, plângăcios, necooperant și nepoliticos, dar părintele tot îl va face să se simtă iubit. Trebuie găsite niște modalități de descriere a caracterului inacceptabil al anumitor comportamente fără a-l face pe copil să se simtă neacceptat. Cel mic trebuie să-și poată arăta neliniștea și caracteristicile cele mai neplăcute părintelui și totuși să primească din partea lui iubirea necondiționată, complet satisfăcătoare și care induce siguranță.

Un copil trebuie să simtă suficientă siguranță și iubire necondiționată pentru ca schimbarea necesară de energie să se poată produce. Este ca și cum creierul ar spune: „Mulțumesc frumos,

Scanned with OKEN Scanner

de asta aveam nevoie. Acum pot să mă concentrez pe deplin asupra sarcinii reale a dezvoltării: aceea de a deveni o ființă separată. Nu mai trebuie să mă concentrez asupra găsirii carburantului, rezervorul meu a fost reumplut, așa că acum îmi pot vedea mai departe de drum." Nimic altceva nu este mai important pentru dezvoltare.

Tatăl unui băiat de 11 ani pe nume Evan și prieten de-al coautorului meu tocmai terminase un seminar de weekend pe tema relațiilor familiale și, într-o dimineață de luni, își conducea fiul la școală pe jos. Insistase ca Evan să-și continue cursurile de karate, în ciuda faptului că fiul său se opunea acestei activități.

– Știi, Evan, dacă continui cursurile de karate, te voi iubi, i-a spus tatăl. Și mai știi ceva? Dacă nu vei continua cursurile de karate, te voi iubi la fel de mult.

Copilul a rămas tăcut câteva minute. Apoi, dintr-odată, și-a ridicat privirea spre cerul acoperit de nori și i-a zâmbit tatălui său.

– Tati, nu-i așa că este o zi frumoasă? a întrebat Evan. Nu-i așa că norii aceia sunt minunați? Cred că voi obține centura neagră, a adăugat el după câteva momente de liniște.

Și uite așa, Evans a continuat să studieze artele marțiale.

Până și adulții pot simți efectele schimbării vitezei de dezvoltare dacă există condițiile potrivite. Una dintre situațiile care poate produce un val de energie emancipatoare este trăirea sentimentului de a fi profund îndrăgostit și de a te simți în siguranță în acea iubire. Oamenii proaspăt îndrăgostiți simt o reînnoire a intereselor și a curiozității, un sentiment acut de unicitate și individualitate și o trezire a spiritului de descoperire. Aceste lucruri nu sunt determinate de o persoană care ne îndeamnă să fim maturi și independenți, ci de sentimentul de împlinire și satisfacere a nevoilor noastre de atașament.

Ceea ce împiedică dezvoltarea multora dintre copiii noștri este incapacitatea lor de a trece de la căutarea satisfacerii dorinței

Scanned with OKEN Scanner

de atașament la apariția unei implicări independente și exuberante în lumea înconjurătoare. Există cinci motive pentru care orientarea spre anturaj îi privează pe copii de capacitatea de a deveni satisfăcuți și este foarte important ca părinții și educatorii să înțeleagă aceste motive.

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ ÎMPIEDICĂ DEZVOLTAREA ÎN CINCI MODURI SEMNIFICATIVE

Afecțiunea părintească nu este percepută

Unul dintre efectele orientării spre anturaj este că iubirea și afecțiunea pentru copiii noștri nu este percepută. În mod clar, asta s-a întâmplat și în cazul lui Peter, dar și al multora dintre părinții cu care am discutat. Nu exista niciun dubiu că părinții lui Peter îl iubeau, îi voiau binele și erau dispuși să facă sacrificii pentru el. Cu toate acestea, așa cum se li întâmplă multor părinți aflați în astfel de situații, le era greu să mențină acea iubire în absența oricărui gest de reciprocitate din partea fiului lor, sau, chiar și mai descurajant, atunci când fiul lor le respingea în mod activ sugestiile și afecțiunea și detesta orice fel de comunicare a interesului lor. Peter pur și simplu nu accepta să primească manifestările căldurii și afecțiunii părinților săi.

Am întâlnit multe situații în care un copil beneficiază de foarte multe lucruri. Se bucură de un adevărat ospăț, dar suferă de subnutriție psihologică din cauza problemelor de atașament. Nu poți hrăni o persoană care nu stă cu tine la masă. Toată iubirea din lume nu ar fi suficientă pentru a conduce copilul spre acel punct de cotitură – cordonul ombilical trebuie să fie conectat pentru ca hrana să treacă prin el. Este imposibil să satisfaci nevoile de atașament ale unui copil care nu se atașează activ de persoana dispusă și capabilă să-i satisfacă acele nevoi. Atunci când un copil își înlocuiește părinții cu prietenii ca principale figuri de atașament, va căuta hrană emoțională la ei. Pe scurt,

Scanned with OKEN Scanner

satisfacerea nevoii de atașament prin intermediul relațiilor cu prietenii reprezintă o situație atipică. Schimbarea energiei de dezvoltare nu apare niciodată. Dat fiind faptul că nu se face trecerea de la atașament la individualizare, orientarea spre anturaj și imaturitatea merg mână în mână.

Fiind nesigure, atașamentele față de camarazi nu pot aduce liniște unui copil

Relațiile între camarazi conectează ființe imature. Așa cum am menționat în capitolul precedent, ele sunt inerent nesigure și nu-i dau voie unui copil să facă o pauză de la căutarea neîncetată a aprobării, iubirii și sentimentului că este important. Copilul nu este niciodată eliberat de căutarea apropierii. În loc de liniște, orientarea spre camarazi generează agitație. Cu cât un copil este mai orientat spre camarazi, cu atât devine mai răspândită și mai cronică neliniștea subiacentă. Oricât de mult contact și conexiune ar exista între prieteni, apropierea nu poate fi niciodată considerată de la sine înțeleasă sau ținută în frâu. Un copil care se hrănește cu popularitatea lui în rândul celorlalți – sau care suferă din cauza lipsei ei – este conștient de fiecare nuanță și se simte amenințat de fiecare cuvânt, privire sau gest nefavorabil. Atunci când vine vorba despre camarazi, nu se atinge niciodată acel punct de cotitură: căutarea apropierii nu se transformă niciodată în acțiunea de a se aventura ca ființă separată. Din cauza naturii lor extrem de condiționale, relațiile dintre camarazi – cu unele excepții – nu pot promova dezvoltarea sinelui emancipator al copilului. Una dintre excepții este reprezentată de prietenia dintre copiii care au atașamente sigure față de adulți, caz în care acceptarea și prietenia oferită de un camarad pot contribui la sentimentul de siguranță al copilului. Simțindu-se în mod fundamental în siguranță în relațiile cu adulții, un astfel de copil dobândește o strălucire suplimentară din prieteniile cu camarazii săi – nefiind nevoit să depindă de

Scanned with OKEN Scanner

ei, copilul nu se simt amenințat de instabilitatea inerentă a acestor relații.

Copiii orientați spre camarazi sunt incapabili să se simtă împliniți

Mai există un motiv pentru care copiii orientați spre camarazi nu pot fi satisfăcuți. Pentru a atinge punctul de cotitură, un copil nu doar că trebuie să se simtă împlinit, ci acea împlinire trebuie să fie asimilată. Creierul copilului trebuie să perceapă cumva că nevoia de apropiere și conectare este satisfăcută. Iar această percepție nu este cognitivă sau conștientă, ci profund emoțională. Emoția este cea care îl mișcă pe copil și care îi schimbă energia de la un obiectiv de dezvoltare la altul, de la atașament la individualizare. Problema este că, pentru a asimila împlinirea, copilul trebuie să fie capabil de sentimente profunde și să se simtă vulnerabil – un sentiment pe care majoritatea copiilor orientați spre anturaj îl evită. Din motivele discutate în capitolul precedent, copiii orientați spre anturaj nu își pot permite să își simtă vulnerabilitatea.

Poate părea ciudat că sentimentele de împlinire necesită deschidere față de sentimentele de vulnerabilitate. La urma urmei, împlinirea nu implică durere sau suferință, ci dimpotrivă. Cu toate acestea, există o logică emoțională subiacentă acestui fenomen. Pentru ca un copil să se simtă plin, el trebuie să se simtă mai întâi gol, așa cum pentru a simți că este ajutat, trebuie să simtă mai întâi că are nevoie de ajutor, iar pentru a se simți complet, trebuie mai întâi să se simtă incomplet. Pentru a trăi bucuria reîntâlnirii, trebuie să simtă mai întâi durerea pierderii, iar pentru a fi alinat, trebuie mai întâi să se simtă rănit. Satisfacerea acestor nevoi poate reprezenta o experiență foarte plăcută, dar condiția prealabilă este să fie capabil să se simtă vulnerabil. Când un copil își pierde capacitatea de a simți vidurile de atașament, își pierde și capacitatea de a se simți îngrijit și împlinit.

Scanned with OKEN Scanner

Unul dintre primele lucruri pe care le verific atunci când fac o evaluare a copiilor este existența sentimentelor de absență și pierdere. Capacitatea copiilor de a simți ce le lipsește și de a ști ce înseamnă golul interior este revelatoare pentru sănătatea lor emoțională. De îndată ce pot vorbi, ar trebui să poată spune lucruri precum: „Mi-e dor de tati", „M-a durut că buni nu mă observă", „Nu mi s-a părut că te interesează povestea mea", „Nu cred că X și Y mă plac".

Mulți copii din ziua de azi se protejează prea mult, sunt prea închiși emoțional pentru a avea astfel de emoții și sentimente de vulnerabilitate. Copiii sunt afectați de ce le lipsește, indiferent că simt sau nu acest lucru, dar numai atunci când pot simți și știu ce le lipsește se pot elibera de căutarea atașamentului. Părinții acestor copii nu sunt capabili să-i aducă în punctul de cotitură sau să-i liniștească. Dacă un copil se ferește să fie vulnerabil ca urmare a orientării sale spre anturaj, el devine nesătul și în relația cu părinții. Aceasta este tragedia orientării spre anturaj – ea face ca iubirea și afecțiunea noastră să fie inutile și nesatisfăcătoare.

Pentru copiii nesatisfăcuți, nimic nu este suficient. Indiferent ce faci, oricât de mult încerci să faci lucrurile să meargă, oricâtă atenție și aprobare le oferi, ei nu ating niciodată punctul de cotitură. Pentru părinți, acest lucru este extrem de descurajant și de extenuant. Nimic nu este mai satisfăcător pentru un părinte decât să reprezinte sursa de împlinire pentru copilul său. Milioane de părinți sunt privați de această experiență, deoarece copiii lor fie caută afecțiunea în altă parte, fie se apără prea mult împotriva vulnerabilității pentru a putea fi satisfăcuți. Insatisfacția îi ține blocați pe copiii noștri în prima treaptă de viteză a dezvoltării, în imaturitate, și îi împiedică să-și depășească instinctele de bază. Îi împiedică să-și găsească liniștea și rămân dependenți pentru totdeauna de cineva sau ceva din exterior care să le satisfacă nevoile. Nici disciplina impusă de părinți, nici iubirea pe care le-o oferă nu pot soluționa această problemă. Singura speranță

Scanned with OKEN Scanner

este să-i readucem pe copii în zona de atașament, acolo unde le este locul, și să-i „îmblânzim" până în punctul în care iubirea noastră să pătrundă în sufletul lor și să-l hrănească.

Ce se întâmplă atunci când insatisfacția domină funcționarea emoțională a unei persoane? Procesul de maturizare este înlocuit de o obsesie sau de o dependență – în cazul de față, de conexiunea cu prietenii. Contactul cu prietenii deschide apetitul fără a hrăni. Stimulează fără a satisface. În general, rezultatul final al contactului cu prietenii este o dorință urgentă de obține mai mult. Și cu cât copilul obține mai mult, cu atât tânjește după mai mult. „Nu înțeleg – cu cât fiica mea își petrece mai mult timp cu prietenii ei, cu atât insistă mai mult să se vadă cu ei. La urma urmei, de cât timp are nevoie pentru interacțiuni sociale?", cugeta mama unei fetițe de 8 ani. În mod similar, părinții unui adolescent se plângeau că „de îndată ce fiul nostru se întoarce acasă din tabără, ia telefonul să-i sune pe aceiași copii de care tocmai s-a despărțit. Dar familia este cea pe care nu a mai văzut-o de două săptămâni". Obsesia pentru contactul cu prietenii este întotdeauna mai intensă după expunerea la anturaj, indiferent dacă are loc la școală, în pauze, în serile petrecute la prieteni, în ieșirile cu clasa, excursii sau tabere. Dacă contactul cu prietenii ar fi satisfăcător, interacțiunile ar conduce automat la creșterea jocului autogenerat, a solitudinii creative sau a reflecției individuale.

Mulți părinți confundă acest comportament insațiabil cu o nevoie reală de interacțiune cu anturajul. Aud constant variante de genul: „Dar copilul meu este de-a dreptul obsedat să se vadă cu prietenii. Ar fi crud din partea mea să-l privez de acest lucru." De fapt, ar fi mai crud și mai iresponsabil să-i satisfaci pofta care îi alimentează obsesia. Singurul atașament de care are cu adevărat nevoie un copil este persoana care îl îngrijește, care îl satisface și care îl poate liniști. Cu cât copilul este mai insistent, cu atât este predispus la o obsesie mai mare de a fugi de acasă. Ceea

Scanned with OKEN Scanner

ce manifestă copilul nu este putere, ci o foame disperată care se intensifică odată cu expunerea la și mai mult contact cu anturajul.

Copiii orientați spre anturaj nu pot renunța

Până în acest punct, m-am concentrat asupra satisfacerii foamei de atașament ca fiind cheia eliberării unui copil de preocuparea legată de atașament. Cu toate acestea, există și oameni care s-au maturizat frumos fără a se bucura în copilărie de atașamentul față de un adult. Cum este posibil? Explicația este că există o a doua cheie care deblochează procesul de maturizare. Am putea-o numi „ușa din spate a maturizării", deoarece este mult mai puțin evidentă și, din multe puncte de vedere, opusă satisfacerii nevoilor. Acest punct de cotitură emoțional apare atunci când, în loc să fie satisfăcut de ceea ce funcționează, creierul copilului înțelege că foamea de atașament nu va fi satisfăcută în această situație sau în acest moment – a nu obține atenția lui tati sau a nu fi special pentru buni, eșecul în a-și face un prieten sau a avea o persoană cu care să se joace. Sentimentul inutilității pe care îl are copilul provine din aspirațiile eșuate – faptul de a nu primi atenția lui tati sau de a fi special pentru bunica, eșecul de a-și face un prieten sau de a avea cu cine să se joace. Acest lucru poate fi cauzat de incapacitatea copilului de a scăpa de sentimentul de singurătate sau de a fi cel mai mare și cel mai bun, de a conta cel mai mult pentru cineva, de a găsi un animal de companie pierdut, de a o ține pe mami acasă sau de a-și împiedica familia să se mute. Lista dorințelor potențial zadarnice s-ar putea extinde de la cel mai comun exemplu al zădărnicirii unei dorințe de apropiere de cineva până la cea mai profundă pierdere a atașamentului.

Circuitele noastre emoționale sunt programate să ne elibereze de căutarea contactului și apropierii nu doar atunci când ne este satisfăcută foamea de atașament, ci și atunci când înțelegem cu adevărat că dorința de a o satisface este inutilă. A renunța la o dorință de care suntem atașați este foarte greu, chiar și pentru

Scanned with OKEN Scanner

adulți, indiferent că este vorba despre dorința ca toată lumea să ne placă sau ca o anumită persoană să ne iubească sau de a deveni puternici politic. Până nu acceptăm că ce am încercat să realizăm nu se poate și până nu simțim dezamăgirea și tristețea de după, nu putem merge mai departe cu viața noastră. În calitate de creaturi imature ale atașamentului, copiii simt în mod natural dorința de a se agăța, de a intra în contact cu, de a cere atenția și de a-și apropria persoana de care sunt atașați. Un copil poate fi chiar consumat de această dorință, până în punctul în care îi domină funcționarea. Doar atunci când zădărnicia se înregistrează adânc în creierul emoțional dispar nevoia urgentă și dependența. Pe de altă parte, dacă sentimentul zădărniciei nu este asimilat, copilul va rămâne controlat de nevoile sale obsesive de atașament și va continua să caute ceea ce nu poate dobândi.

La fel ca în cazul împlinirii, sentimentul zădărniciei trebuie asimilat pentru a conduce la o schimbare a energiei, o schimbare care conduce la acceptare, de la frustrare la un sentiment de împăcare cu starea lucrurilor. Nu este suficient să o înregistrăm la nivel intelectual, ci trebuie simțită profund și vulnerabil, în inima sistemului limbic, în centrul circuitului emoțional al creierului. Zădărnicia reprezintă un sentiment vulnerabil care ne pune față în față cu limitele controlului nostru și cu ceea ce nu putem schimba. Sentimentele de zădărnicie sunt printre primele care dispar atunci când un copil este apărat împotriva vulnerabilității. Drept rezultat, copiii orientați spre anturaj simt extrem de puține emoții de genul acesta. În ciuda faptului că relațiile lor orientate spre prieteni sunt pline de frustrare și pierdere, ei vorbesc rareori despre dezamăgire, tristețe și suferință. Așa cum vom vedea într-un capitol ulterior, incapacitatea de a trece de la frustrare la zădărnicie, de la „furios" la „trist" reprezintă o sursă majoră de agresivitate și violență.

La copii, unul dintre semnele cele mai evidente ale înțelegerii zădărniciei este lăcrimarea. Există un mic organ în creier care

Scanned with OKEN Scanner

orchestrează acest semn relevator. În calitate de adulți, învățăm adesea să ne ascundem lacrimile, dar impulsul de a plânge este direct legat de sentimentul de inutilitate sau zădărnicie. Desigur, există și alte experiențe care ne pot face să lăcrimăm, precum ceva care ne-a intrat în ochi, ceapa, durerea fizică și frustrarea. Lacrimile de zădărnicie sunt generate de diverse circuite neurologice și sunt unice din punct de vedere psihologic. Le simțim diferit pe obraji. Sunt însoțite de o schimbare de energie: o tristețe sănătoasă, o renunțare la încercarea de a schimba lucrurile. Lacrimile de zădărnicie produc de fapt o eliberare, senzația că ceva s-a încheiat. Ele ne semnalează că creierul înțelege cu adevărat că ceva nu funcționează și că trebuie să renunțe. Un copil mic care, de exemplu, își scapă înghețata pe jos, dar care este capabil să-și găsească lacrimile și tristețea în brațele unui adult iubitor își va accepta pierderea, se va înveseli rapid și va trece la următoarea aventură.

Este firesc ca un copil să fie mișcat până la lacrimi de experiența unei nereușite legate de atașamentele sale. Și, din acest punct de vedere, copiii orientați spre anturaj sunt departe de a se comporta firesc. Există o probabilitate mai mare ca ei să nu verse nicio lacrimă când vine vorba despre zădărnicie. În plus, cu cât lucrurile stau mai rău în relațiile cu prietenii, cu atât este mai mare rezistența lor inconștientă la acceptarea zădărniciei lucrurilor. Atunci când ne oprim din plâns este ca și cum capacitatea creierului de a procesa emoțiile – care în mod obișnuit este destul de flexibilă și receptivă – devine rigidă. Aceasta își pierde plasticitatea și capacitatea de dezvoltare. Fără sentimentul zădărniciei și al satisfacției, maturizarea este imposibilă.

Orientarea spre anturaj zdrobește individualitatea

Orientarea spre anturaj amenință maturizarea într-un alt mod esențial: îi zdrobește individualitatea. Înainte de a explora de ce, trebuie să subliniem pe scurt distincția importantă dintre

Scanned with OKEN Scanner

individualitate și individualism. *Individualitatea* este rezultatul procesului de devenire a unei ființe separate din punct de vedere psihologic, care culminează cu înflorirea deplină a unicității persoanei respective. Psihologii numesc acest proces diferențiere sau individualizare. A fi un individ înseamnă a avea propriile semnificații, idei și limite. Înseamnă a-ți prețui propriile preferințe, principii, intenții, perspective și obiective. Înseamnă a ocupa un loc care nu este ocupat de nicio altă persoană. *Individualismul* este filosofia care pune drepturile și interesele unei persoane mai presus de drepturile și interesele comunității. Pe de altă parte, individualitatea este cea care reprezintă fundamentul adevăratei comunități, deoarece numai indivizii cu o maturitate autentică pot coopera pe deplin într-un mod care respectă și glorifică unicitatea celorlalți. În mod ironic, orientarea spre anturaj poate alimenta individualismul chiar în timp ce subminează individualitatea adevărată.

Individualitatea înmugurită și independența trebuie protejate atât de reacțiile celorlalți, cât și de puterea propriului impuls de atașare de alte persoane cu orice preț. Există ceva foarte vulnerabil în toate manifestările dezvoltării psihologice către independență: interes, curiozitate, unicitate, creativitate, originalitate, uimire autentică, idei noi, dorința de a face ceva pe cont propriu, de a experimenta, de a explora și așa mai departe. Această emancipare are un caracter ezitant și timid, asemenea unei țestoase care își scoate capul din carapace. A ne aventura cu toată originalitatea noastră înseamnă a fi complet expuși la reacțiile altor persoane. Dacă reacția este prea critică sau negativă, afișarea independenței se risipește repede. Doar o persoană extrem de matură poate ține piept reacțiilor persoanelor care nu recunosc sau nu apreciază independența de gândire, de ființă și de acțiune.

Nu ne putem aștepta de la copii să întâmpine cu bucurie semnele de maturizare ale altor micuți. Aceasta nu este

Scanned with OKEN Scanner

responsabilitatea lor și, în orice caz, ei sunt prea motivați de atașament pentru a onora individualitatea. Cum ar putea ști ei că dezvoltarea propriilor intenții reprezintă baza valorilor viitoare? Că împărțirea lumii în „al meu" și „al altuia" nu este antisocială, ci începutul necesar al individualizării? Că dorința de a fi autorul propriei opere și inițiatorul propriilor idei este calea spre a deveni propria ta persoană? Copiilor nu le pasă prea mult de astfel de lucruri când vine vorba despre alți copii. Este nevoie de un adult care să recunoască semințele maturității, să facă loc individualității și să aprecieze semnele timpurii ale independenței. Este nevoie de un adult care să perceapă individualitatea ca pe o responsabilitate sacră și să-i ofere protecția de care are nevoie.

Totuși, dacă singura problemă ar fi incapacitatea copiilor de a-și încuraja și glorifica reciproc individualitatea, interacțiunea dintre camarazi nu ar afecta atât de mult personalitatea emancipatoare. Din păcate, problema este mult mai gravă de atât. Oamenii imaturi tind să calce în picioare orice individualitate care îndrăznește să se manifeste. În lumea unui copil, nu imaturitatea, ci procesele de maturizare sunt suspecte și reprezintă o sursă de rușine. Copilul *emancipat* – copilul care se motivează singur și care nu este condus de nevoia de contact cu prietenii – pare o anomalie, o iregularitate, ceva ieșit din comun. Cuvintele pe care copiii orientați spre anturaj le folosesc pentru a descrie un astfel de copil sunt extrem de critice, cuvinte precum „maniac", „prost", „retardat", „ciudat" și „tocilar". Copiii imaturi nu înțeleg de ce acești copii emancipați, aflați în curs de maturizare, se străduiesc atât de mult să se înțeleagă cu alții, de ce uneori caută singurătatea în locul companiei, de ce pot fi curioși și interesați de lucruri care nu-i implică pe ceilalți sau de ce pun întrebări la ore. Trebuie să fie ceva în neregulă cu acești copii și pentru asta trebuie umiliți. Cu cât orientarea copilului spre anturaj este mai puternică, cu atât va disprețui și va ataca mai intens individualitatea altui copil.

Scanned with OKEN Scanner

La fel cum individualizarea e amenințată din exterior de reacțiile camarazilor, este subminată și de dinamica internă a copilului orientat spre anturaj. Individualitatea afectează puternic atașamentele dintre prieteni. Foarte puține relații orientate spre camarazi pot suporta povara copilului care devine propria persoană, care are propriile preferințe, care își spune părerea, își exprimă raționamentele și ia propriile decizii. Atunci când principala preocupare este atașamentul față de camarazi, individualitatea trebuie sacrificată. Copilului imatur i se pare corect acest sacrificiu. Schimbarea personalității, diminuarea exprimării de sine autentice și suprimarea oricăror opinii sau valori contradictorii par a fi cursul firesc. Copilul nu trebuie să-i permită individualității să se interpună între el și camarazi. Pentru ființele imature, prietenia – prin care înțeleg atașamentul față de camarazi – trebuie să fie mereu mai presus decât sinele. Ființele dependente de atașament și-ar vinde de bunăvoie dreptul la individualitate dobândit prin naștere în schimbul unui semn de acceptare din partea anturajului, fără să înțeleagă ce sacrilegiu au comis din punctul de vedere al dezvoltării lor. Instinctul de autoconservare nu se formează până nu se conturează o ființă separată viabilă.

Kate este mama lui Claire, care are 7 ani și pe care o educă acasă. „La cei 7 ani ai ei, este cu adevărat o persoană unică și are un spirit independent", spune Kate despre fiica ei. „Și totuși, după mai multe ore petrecute cu prietenii, când ajungem acasă nu mai este ea însăși. Folosește un limbaj care nu este al ei și preia manierele prietenilor. Apoi este nevoie de câteva ore pentru ca personalitatea ei adevărată să reapară. Dar, pe măsură ce crește, reușește tot mai mult să rămână ea însăși."

Pe parcursul anilor de orientare spre anturaj ai fiicei mele Tamara, nu-și putea exprima opinii și nici măcar gânduri care ar fi putut da naștere unor conflicte cu prietenii ei. Aproape că puteam să văd cum își micșorează personalitatea pentru a se

Scanned with OKEN Scanner

încadra în parametrii relațiilor pe care încerca să le păstreze. Când am încurajat-o să fie ea însăși în prezența lui Shannon – fata care devenise subiectul principal al orientării ei – i-a fost extrem de greu să înțeleagă la ce mă refer. Deși Tamara excela din punct de vedere școlar, era jenată de realizările ei și depunea eforturi mari să-și ascundă notele de prietene. Orice copil orientat spre anturaj știe cum stă treaba: nu spune și nu face nimic care să-i pună pe alții într-o lumină proastă pentru că riscă să-i îndepărteze. Tamara știa intuitiv că aceste relații nu ar fi făcut față felului ei de a fi, dar, în loc să permită dezvoltării să-și urmeze cursul firesc, încerca să se facă suficient de mică pentru a se încadra în parametrii acelor relații.

Lumea în care trăiesc copiii noștri devine tot mai neprietenoasă față de procesele naturale de maturizare. În universul orientării spre anturaj, maturizarea și individualizarea sunt considerate dușmanii atașamentului. Unicitatea și individualitatea devin obstacole în calea succesului în cultura camarazilor.

Este datoria noastră de părinți să cultivăm atașamentele în relațiile cu copiii noștri pentru a face loc individualizării. Individualitatea unui copil nu ar trebui să reprezinte niciodată prețul plătit pentru căldură și apropiere. Trebuie să le oferim copiilor ceea ce ei nu-și pot oferi unii altora: libertatea de a fi ei înșiși în contextul unei acceptări iubitoare – o acceptare pe care camarazii imaturi nu sunt capabili să o ofere, dar pe care noi, adulții, putem și trebuie să le-o oferim.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

10

O moștenire a agresivității

Într-o zi, stând în fața oglinzii, Helen, o fetiță de 9 ani, și-a ciopârțit buclele de păr brunet, rămânând aproape cheală în față. Când mama ei a întrebat-o șocată și alarmată ce anume o determinase să facă acel lucru, copila a îndreptat vârful ascuțit al foarfecii spre mama ei și i-a adresat niște insulte urlând.

Emily, o fată de 15 ani, a fost trimisă de mama ei la cabinetul meu deoarece își făcea tăieturi și crestături pe piele. Impulsurile ei agresive nu erau îndreptate doar spre propria persoană. Nimeni și nimic nu scăpa de sarcasmul și ostilitatea clocotitoare, cu excepția prietenilor. Când a venit la cabinet, mi-a luat în derâdere până și titlurile cărților din bibliotecă. Deși mi se părea că ingeniozitatea ei e revigorantă, iar inteligența impresionantă, îmi era greu să tolerez modul în care își vorbea de rău părinții și fratele mai mic. Îi critica fără milă și îi vorbea de rău neîncetat. Ostilitatea ei era nemărginită.

Părinții lui Helen îmi sunt prieteni. Cu un an înainte de această răbufnire neașteptată de agresivitate din partea fiicei lor, trecuseră printr-o perioadă dificilă în căsnicie. Tot timpul și energia le fuseseră absorbite de problemele maritale, ceea ce o determinase pe Helen să caute zadarnic contactul emoțional la prietenii ei.

Așa cum relevă experiența lui Emily, chiar dacă Helen și-ar fi îndeplinit obiectivul de a dobândi acceptarea camarazilor, nevoile

ei emoționale ar fi rămas în continuare nesatisfăcute. La vârsta de 10 ani, Emily devenise foarte orientată spre anturaj ca urmare a luptei mamei sale cu cancerul. Fiind incapabilă să facă față vulnerabilității produse de posibilitatea pierderii ei, Emily reacționase îndepărtându-se de mamă. Vidul creat de retragerea din atașamentul matern a fost umplut de camarazi. Acum, camarazii reprezentau totul pentru ea. Apoi a urmat agresivitatea exprimată prin acțiunile, cuvintele și atitudinile ei. Atacarea membrilor familiei este tipică pentru copiii orientați spre anturaj și îi rănește pe părinți și pe frați. În majoritatea cazurilor, atacurile nu sunt fizice. În schimb, atacurile verbale și ostilitatea emoțională pot agasa, îndepărta și răni foarte tare.

Agresivitatea reprezintă una dintre cele mai comune nemulțumiri exprimate de părinții și profesorii din zilele noastre. Aceasta era și principala îngrijorare a părinților lui Kirsten, Melanie și Sean. Deși agresivitatea nu este întotdeauna asociată cu orientarea spre anturaj, cu cât copilul este mai orientat spre anturaj, cu atât este mai probabil să manifeste agresivitate.

Odată cu ascensiunea orientării spre anturaj în societate, crește și incidența agresivității la copii. În 1993, consiliul școlar din New York a raportat 6 000 de incidente violente, spre deosebire de anul 1961, când raportase un singur incident violent.[1] Numărul agresiunilor grave din rândul tinerilor canadieni a crescut de cinci ori în ultimii 50 de ani, în timp ce în Statele Unite a crescut de șapte ori.[2] Subiectul celui mai recent raport Cottrel trimis către Health Canada a fost creșterea incidenței cazurilor de abuz asupra părinților de către copii.[3] Într-un sondaj, patru din cinci profesori au raportat că au fost atacați de elevi fie fizic, fie prin amenințări intimidante și atacuri verbale.[4] Atunci când definiția agresiunii se extinde pentru a include agresiunea contra propriei persoane, statisticile privind tentativele de sinucidere sunt tulburătoare. Tentativele cu rezultat fatal s-au triplat în rândul copiilor în ultimii 50 de ani, iar numărul sinuciderilor din rândul copiilor cu vârste cuprinse între 10 și 14 ani a crescut în ritmul cel mai rapid.[5]

Scanned with OKEN Scanner

Mulți adulți din zilele noastre ezită să se confrunte cu grupurile de tineri pe care nu-i cunosc de teamă că vor fi atacați. O astfel de teamă era aproape inexistentă cu o generație sau două în urmă. Aceia dintre noi care suntem puțin mai în vârstă simțim diferența pe care au făcut-o câteva decenii.

Rapoartele făcute în mass-media privind agresivitatea copiilor abundă: „Un adolescent căruia i s-a refuzat intrarea la o petrecere s-a întors cu un pistol și a ucis trei persoane", „Un tânăr atacat de niște adolescenți se află în stare critică", „O bandă de copii cu vârste cuprinse între 10 și 13 ani a fost implicată într-un număr de infracțiuni violente", „Un elev care a picat la examen s-a întors la școală și a ucis un profesor". Într-o relatare din octombrie 2002 despre atacul fatal comis de un grup de tineri cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani asupra unui bărbat de 36 de ani din Chicago, Associated Press cita un martor care declarase următoarele: „Îl loveau [cu greble, cutii de lapte și bâte] și urlau, spunând lucruri de genul «Hei, lasă-mă și pe mine să folosesc asta [...]». Pentru ei, era ca un joc." La câteva săptămâni de la producerea acelui eveniment sângeros, două crime comise de adolescenți în provinciile vestice adiacente au șocat publicul canadian. Trupul neînsuflețit al unei soții și mamă a trei copii în vârstă de 39 de ani a fost găsit printre rămășițele unui incendiu provocat în mod deliberat în locuința familiei din Maple Ridge, British Columbia. Câteva ore mai târziu, poliția a tras pe dreapta un adolescent de 15 ani care conducea automobilul femeii decedate. „Se afla la volan și fuma un trabuc. Alți cinci tineri se aflau cu el în mașină." Adolescentul a fost acuzat de omor calificat. Un lucru notabil la această poveste este aparenta nonșalanță a acestui copil criminal în compania camarazilor săi.*

* Între timp, adolescentul a fost condamnat pentru crima săvârșită. Povestea vieții lui este caracterizată de abandon, pierderea în serie a legăturilor de atașament cu adulții și, în consecință, de înrădăcinare în grupul de camarazi. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

Atrocitățile comise de adolescenți unii împotriva altora au devenit subiecte de primă pagină a ziarelor: la liceul Columbine din Colorado; în Tabor, Alberta; în Liverpool, Anglia. Dar dacă ne concentrăm strict asupra statisticilor sumbre și poveștilor mediatice despre violențele sângeroase, nu observăm întregul impact al agresivității copiilor asupra societății noastre. Semnele cele mai grăitoare ale valului de agresivitate și violență nu se regăsesc în titlurile ziarelor, ci în cultura anturajului – limbajul, muzica, jocurile, arta și divertismentul preferat. O cultură reflectă dinamica participanților săi, iar cultura copiilor orientați spre anturaj devine din ce în ce mai mult o cultură a agresivității și a violenței. Apetitul pentru violență se reflectă în plăcerea indirectă pe care o generează, nu doar în muzică și filme, ci și în curtea școlii și pe holurile ei. Copiii alimentează ostilitățile dintre colegi și prieteni în loc să le dezamorseze, îi încurajează pe ceilalți să se bată în loc să-i descurajeze de la violență. Agresorii reprezintă doar vârful aisbergului. Într-un studiu efectuat în curțile unor școli, cercetătorii au descoperit că există o probabilitate mare ca majoritatea elevilor să susțină pasiv sau să încurajeze activ actele de hărțuire și agresiune. Mai puțin de unul din opt elevi încercau să intervină. Cultura și psihologia violenței deveniseră atât de adânc înrădăcinate, încât elevii, per ansamblu, exprimau mai mult respect și admirație pentru agresori decât pentru victime.[6]

Cele mai răspândite forme de agresivitate în copilărie și adolescență nu sunt bătăile sau atacurile care fac obiectul studiilor sau al statisticilor, ci gesturile, cuvintele și acțiunile agresive, care fac parte din interacțiunea zilnică în rândul copiilor orientați spre anturaj. Atacurile pot fi emoționale, exprimate prin ostilitate, antagonism și dispreț. Pot fi exprimate prin gesturi nepolitcoase, prin datul ochilor peste cap ori prin cuvinte care insultă și rănesc. Atacul poate fi exprimat prin tonul vocii, printr-un gest

Scanned with OKEN Scanner

batjocoritor, o privire răutăcioasă, postura corpului, sarcasmul unui comentariu sau răceala unui răspuns. Agresivitatea poate fi îndreptată spre alte persoane sau exprimată prin crize de furie. De asemenea, poate fi îndreptată și spre propria persoană prin o autoironie de genul „Sunt atât de prost", ostilitate față de sine precum „Mă urăsc", prin lovituri în cap, automutilare, gânduri și impulsuri suicidare. Atacurile pot fi orientate și spre existență însăși, prin exprimarea unor intenții precum „Te omor" sau „Mă omor". Atacurile asupra existenței pot fi și psihologice, ca în cazul ostracizării, în a pretinde că alte persoane nu există sau a refuza să recunoști prezența unei persoane. Lista este nesfârșită. Altfel spus, esența agresivității transcende formele flagrante de violență care au devenit subiectul politicilor răspândite, dar zadarnice de tipul „toleranță zero" și care sunt adoptate în prezent în școli și în alte instituții care gestionează un număr mare de copii. Dată fiind natura omniprezentă a agresivității, toleranța zero reprezintă un concept superficial care este imposibil de pus în practică.

Agresivitatea, asemenea iubirii, ține de natura motivației subiacente – ce anume te mișcă din punct de vedere emoțional. În cazul agresivității este vorba despre impulsul de a ataca. De unde vine toată această agresivitate? Ce anume intensifică tot mai mult agresivitatea copiilor? De ce sunt copiii orientați spre anturaj predispuși la violență? Răspunsurile nu se regăsesc în statistici, ci în înțelegerea rădăcinilor agresivității și a modului în care orientarea spre anturaj alimentează aceste rădăcini. Doar prin înțelegerea agresivității putem pricepe cu adevărat escaladarea ei în lumea în care trăiesc copiii noștri.

Orientarea spre anturaj nu reprezintă cauza principală a agresivității. Chiar și copiii mici, preșcolarii și alți copii care nu sunt deloc orientați spre anturaj pot fi agresivi. Agresivitatea și violența au făcut parte din istoria omenirii încă de la început. Agresiunea reprezintă una dintre cele mai vechi și mai dificile

Scanned with OKEN Scanner

probleme umane, în timp ce orientarea spre anturaj reprezintă o problemă relativ nouă, dar care alimentează puternic focul agresivității și îl transformă în violență.

FORȚA MOTRICE A AGRESIVITĂȚII

Ce determină o persoană să atace? Frustrarea. Frustrarea este carburantul agresivității. Desigur, frustrarea nu conduce automat la agresivitate, la fel cum nici alimentarea cu oxigen nu provoacă în mod automat un incendiu. Așa cum vom vedea în cele ce urmează, frustrarea poate avea și alte rezultate, destul de incompatibile cu agresivitatea. Creșterea frustrării conduce la agresivitate doar în absența unei soluții mai civilizate pentru frustrare. Orientarea spre anturaj nu doar că intensifică frustrarea unui copil, ci scade șansele de a găsi alternative pașnice la agresivitate.

Frustrarea este emoția pe care o simțim atunci când ceva nu merge cum trebuie. Poate fi vorba despre o jucărie, un loc de muncă, propriul corp, o conversație, o solicitare, o relație, o cafetieră sau o foarfecă. Indiferent despre ce este vorba, cu cât este mai important pentru noi ca acel „lucru" să meargă cum trebuie, cu atât ne afectează mai mult faptul că asta nu se întâmplă. Frustrarea este o emoție profundă și primitivă, atât de primitivă, încât este prezentă și la alte animale. Frustrarea nu este neapărat conștientă, dar, la fel ca orice altă emoție, ne mișcă.

Există mulți factori declanșatori ai frustrării, dar având în vedere că ceea ce contează cel mai mult pentru copii – și pentru mulți adulți deopotrivă – este atașamentul, cea mai mare sursă de frustrare este reprezentată de atașamentele care nu funcționează: pierderea contactului, conexiunea zădărnicită, o separare prea îndelungată, sentimentul de respingere, pierderea unei persoane dragi, lipsa apartenenței sau a înțelegerii. Dat fiind faptul că, de cele mai multe ori, nu suntem conștienți de atașament, nu

Scanned with OKEN Scanner

suntem conștienți nici de legătura dintre frustrarea noastră și nefuncționarea atașamentelor.

Am devenit conștient de legătura strânsă dintre frustrarea cauzată de nefuncționarea atașamentelor și agresivitate pe vremea când fiul meu Shay avea 3 ani. Shay era foarte atașat de mine și rareori fuseserăm separați pe perioade mai lungi, până când am acceptat o invitație venită din cealaltă parte a continentului de a preda un curs de cinci zile pentru profesori. Când m-am întors acasă, agresivitatea lui Shay se intensificase de la nivelul de bază corespunzător vârstei sale, de două sau trei incidente pe zi, la 20 sau 30 de incidente pe zi. Nu a fost nevoie să-l întreb de ce face crize de furie sau de ce mușcă, lovește și aruncă cu diverse lucruri – întâmplarea făcea că seminarul pe care tocmai îl ținusem era despre rădăcinile agresivității și violenței. Și oricum, el nu mi-ar fi putut spune. Era pur și simplu vorba despre frustrarea cauzată de nefuncționarea atașamentului, care fierbea în el. Mama Helenei, fata despre care am vorbit la începutul acestui capitol, suferise o depresie gravă pe vremea când Helen avea 3 ani. Atât ea, cât și soțul ei deveniseră mai puțin disponibili pentru fiica lor pe parcursul acelor luni lungi și întunecați în care ea se confrunta cu această tulburare de dispoziție. Apoi, pe neașteptate, dintr-un motiv necunoscut, Helen a început să lovească alți copii, pe care nu-i cunoștea, la locul de joacă. Acest comportament era rezultatul frustrării cauzate de nefuncționarea atașamentelor și care izbucnea într-un comportament agresiv.

Când camarazii înlocuiesc părinții, se schimbă și sursa frustrării și, în cele mai multe cazuri, aceasta crește în loc să scadă. Camarazii ale căror atașamente principale sunt îndreptate spre alți camarazi sunt frustrați, deoarece le este greu să mențină apropierea. Ei nu locuiesc împreună, motiv pentru care suferă permanent de pe urma separării. Nu există niciun fel de certitudine în ceea ce privește intrarea în grațiile camarazilor; a fi ales

Scanned with OKEN Scanner

astăzi nu reprezintă o garanție că vei fi ales și mâine. Dacă a fi important pentru camarazi este ceea ce contează cel mai mult, atunci frustrarea se va manifesta permanent și din multiple motive: să nu fii sunat înapoi, să fii trecut cu vederea sau ignorat, să fii înlocuit cu altcineva, să fii desconsiderat sau defăimat. Un copil nu are niciodată certitudinea că este acceptat sau considerat special de către camarazii lui. Mai mult decât atât, relațiile dintre camarazi pot rezista rareori poverii psihologice autentice a unui copil. Copilul trebuie să se schimbe constant, având grijă să nu-și dezvăluie părerile diferite sau dezacordul într-un mod prea vehement. Furia și resentimentele trebuie înăbușite pentru a menține apropierea. Nu există niciun loc sigur, niciun scut de protecție împotriva stresului, nicio dragoste iertătoare, niciun fel de angajament pe care să te poți baza, niciun sentiment de a fi cunoscut intim în relația cu anturajul. Într-un astfel de mediu, frustrarea este intensă, chiar și atunci când lucrurile merg relativ bine. Dacă mai adaugi la asta și un oarecare grad de respingere și ostracizare, frustrarea depășește orice limite. Nici nu-i de mirare că limbajul copiilor noștri orientați spre anturaj devine vulgar, iar temele muzicii și divertismentului lor devin foarte agresive. De asemenea, nu-i de mirare că atât de mulți copii se atacă pe ei înșiși, își mutilează corpul și se gândesc la sinucidere. Ceea ce este mai puțin evident, dar mai generalizat este faptul că tot mai mulți copii sunt nemulțumiți de ei înșiși. În mod conștient sau inconștient, sunt extrem de critici în legătură cu trăsăturile lor, iar acest lucru reprezintă o formă de agresiune împotriva sinelui.

Copiii care nu pot scăpa de frustrare caută oportunități să atace și sunt extrem de atrași de tematica cu caracter agresiv din muzică, literatură, artă și divertisment. Coautorul meu își amintește că a fost șocat când unul dintre fiii lui, care la acea vreme era în pragul adolescenței, a început să urmărească emisiuni de wrestling violente la televizor și să poarte costume reprezentative pentru Freddy Krueger, protagonistul unor filme de groază, care

Scanned with OKEN Scanner

avea niște unghii letal de ascuțite. În acel punct al vieții lui, acestui băiat îi lipsea un atașament suficient de sigur față de părinții lui și era implicat în niște relații extrem de frustrante cu prietenii.

Mulți părinți au observat cu tristețe că, odată ce creierul atașamentului copilului s-a orientat spre anturaj, orice încercare de a contracara acest lucru poate provoca o frustrare intensă. Limitările și restricțiile impuse de părinți pot dezlănțui un potop de insulte și un comportament agresiv care poate fi extrem de tulburător. Un exemplu perfect în acest caz este cel al lui Matthew, un băiat de 11 ani. Își înlocuise părinții cu un singur prieten pe nume Jason. Cei doi erau inseparabili. La un moment dat, Matthew le-a cerut părinților să-l lase să rămână peste noapte acasă la Jason la o petrecere de Halloween. Când au refuzat, Matthew a răbufnit cu o asemenea ostilitate emoțională și agresivitate verbală, încât părinții lui s-au temut de ce ar putea face. Acela a fost momentul în care m-au contactat pe mine și astfel au descoperit orientarea spre anturaj a fiului lor care cauza toate aceste reacții. Un bilet plin de suferință pe care Matthew l-a scris părinților surprindea o parte din frustrarea sa și din agresivitatea rezultată.

> Vă rog, gândiți-vă o clipă la situația în care mă aflu. Dacă Jason are chef să facă ceva cu cineva, în mod normal, mă sună pe mine. Dar acum nici nu se va mai obosi să o facă, pentru că oricum voi nu îmi veți da voie. Așa că, în schimb, el se va împrieteni cu alte persoane, ceea ce, în mod normal, ar fi în regulă, doar că acum, el nu va mai fi prieten cu mine. Asta mă înfurie al dracului de tare!!!!!!! Mă înfurie atât de tare încât vreau să rănesc pe cineva, adică chiar să-i fac rău cuiva. Jur pe Dumnezeu că băiețelul vostru, pe care îl iubiți atât de mult, va dispărea. Mă voi sinucide dacă trebuie! Poate că o să-mi tai venele. ÎN MOMENTUL ÎN CARE NU MAI AM PRIETENI, NU MAI AM VIAȚĂ.

La copiii orientați spre anturaj, există o cantitate infinită de carburant care să alimenteze focul agresivității. Nu este obligatoriu ca frustrarea să conducă la agresiune. Reacția sănătoasă la frustrare este să încercăm să schimbăm lucrurile. Dacă acest lucru se dovedește imposibil, putem accepta lucrurile așa cum sunt și ne putem adapta în mod creativ la o situație care nu poate fi schimbată. Dacă această adaptare nu are loc, impulsurile de a ataca pot fi totuși ținute sub control prin temperarea gândurilor și sentimentelor – altfel spus, prin autoreglare matură. Este cu siguranță posibil să devii foarte frustrat și totuși să nu simți impulsul de a ataca. La copiii orientați spre anturaj, există șanse mai mari ca reacțiile acceptabile la frustrare să fie blocate în moduri pe care nu le voi explica în acest moment. Acești copii devin agresivi în mod implicit.

Există trei deficiențe majore în relațiile dintre camarazi care pot conduce la suprimarea frustrării până când aceasta răbufnește în agresivitate.

MODUL ÎN CARE ORIENTAREA SPRE ANTURAJ FAVORIZEAZĂ AGRESIVITATEA

Copiii orientați spre anturaj sunt mai puțin capabili să facă o schimbare

Când ne simțim frustrați, prima noastră înclinație este să schimbăm ce nu ne merge bine. Putem încerca să realizăm acest lucru adresându-le solicitări altor persoane, încercând să ne schimbăm comportamentul sau prin diverse alte mijloace. Odată ce ne determină să acționăm, frustrarea își îndeplinește sarcina.

Problema este că viața aduce multe frustrări care se află în afara controlului nostru: nu putem modifica timpul și nu ne putem schimba trecutul sau acțiunile pe care le-am întreprins deja. Nu putem evita moartea, nu putem face ca experiențele plăcute să dureze, nu putem înșela realitatea, nu putem face să

Scanned with OKEN Scanner

funcționeze ceva ce nu funcționează și nu putem convinge pe cineva să coopereze cu noi dacă nu are chef să o facă. Nu putem face întotdeauna ca lucrurile să fie corecte, cum nu ne putem garanta propria siguranță sau pe a altora. Dintre toate aceste frustrări inevitabile, cea mai amenințătoare pentru copii este aceea că nu se pot stabiliza singuri din punct de vedere psihologic și emoțional. Aceste nevoi extrem de importante – să fie doriți, căutați, plăcuți, iubiți și să se simtă speciali – sunt în afara controlului lor.

Atâta timp cât noi, părinții, reușim să ne ținem copiii aproape, ei nu sunt nevoiți să se confrunte cu această zădărnicie profundă, fundamentală pentru existența umană. Nu avem cum să-i protejăm pentru totdeauna de realitate, dar copiii nu ar trebui să se confrunte cu niște provocări pentru care nu sunt pregătiți. Copiii orientați spre anturaj nu sunt la fel de norocoși. Având în vedere nivelul de frustrare cu care se confruntă, devin disperați să schimbe lucrurile, să-și asigure cumva atașamentele. Unii devin compulsiv de exigenți în relațiile cu ceilalți. Alții sunt preocupați să devină mai atrăgători în ochii prietenilor – de aici și creșterea cererii de operații estetice în rânduri tinerilor și obsesia de a ține pasul cu moda de la vârste tot mai fragede. Unii devin autoritari, în timp ce alții devin fermecători sau amuzanți. Unii se dau peste cap pentru a păstra sentimentul de apropiere de anturaj. Permanent nemulțumiți, acești copii pierd legătura cu sursa nemulțumirii lor și se revoltă împotriva unei realități asupra căreia nu au niciun control. Desigur, aceeași dinamică poate apărea și în relațiile copiilor cu adulții – și, de cele mai multe ori, chiar asta se întâmplă – dar ea este mereu prezentă în relațiile în care copiii sunt orientați spre anturaj.

Oricât de mult ar încerca o copilă orientată spre camarazi să schimbe lucrurile făcând solicitări, schimbându-și aspectul, acționând pentru ca lucrurile să meargă bine pentru alții și oricât de mult și-ar atenua adevărata personalitate sau s-ar compromite,

Scanned with OKEN Scanner

tot ce va obține va fi o alinare trecătoare. Nu va obține o alinare de durată din cauza frustrării constante privind atașamentul și se va confrunta permanent cu tot mai multă frustrare ca urmare a acestei imposibilități. Frustrarea ei, în loc să se sfârșească, se va apropia tot mai mult de punctul în care se va transforma în agresivitate, la fel ca în cazurile lui Helen și Emily, despre care am vorbit la începutul acestui capitol.

Copiii orientați spre anturaj sunt mai puțin capabili să se adapteze

Frustrarea cauzată de obstacole insurmontabile este menită să se transforme în sentimente de zădărnicie. Astfel, frustrarea dă naștere adaptării, determinându-ne să ne schimbăm atunci când nu putem schimba circumstanțele care ne pun piedici. Un copil care este hotărât să se adapteze nu atacă: adaptarea și agresivitatea, ambele rezultate potențiale ale frustrării, sunt astfel incompatibile.

Dinamica de transformare a frustrării în sentimentul zădărniciei este cea mai evidentă la copiii mici. Aceștia fac solicitări pe care părintele nu vrea sau nu poate să le îndeplinească, de obicei din motive întemeiate. După câteva încercări nereușite de a schimba lucrurile, copilul mic probabil va fi împins până la lacrimi de sentimentul de inutilitate. Această reacție este foarte benefică. Energia trece de la încercarea de a schimba lucrurile la renunțare. Dacă o parte din frustrare s-a transformat deja în atac, și aceste sentimente se transformă din furie în tristețe. Odată ce se face trecerea la sentimentele de zădărnicie, copilul se liniștește. În schimb, dacă frustrarea nu se transformă în acest mod, copilul nu va înceta să încerce să schimbe lucrurile. Dacă nu este distras sau nu i se face pe plac, există șanse foarte mari să continue să lupte împotriva sentimentului de zădărnicie și să răbufnească în atacuri până când se extenuează. Numai sentimentul de zădărnicie poate determina o persoană să renunțe la

Scanned with OKEN Scanner

un curs de acțiune care nu îi aduce nimic bun și să scape de frustrarea asociată.

Creierul trebuie să înregistreze că ceva nu funcționează. Nu este suficient să te *gândești* că ceva nu funcționează, trebuie să și *simți* asta. Cu toții am trecut prin experiența de a ști că ceva nu funcționează, dar, cu toate acestea, să continuăm să repetăm aceeași acțiune la nesfârșit. De exemplu, mulți dintre noi ne-am aflat în situația de a atenționa un copil: „Ți-am spus nu o dată, ci de o mie de ori..." În schimb, dacă am asimila sentimentul de zădărnicie, nu am persista în comportamente părintești despre care știm că nu funcționează și care nu vor funcționa indiferent de câte ori le repetăm.

Adaptarea este un proces profund inconștient și emoțional, orchestrat nu de părțile responsabile pentru gândire ale cortexului cerebral, ci de sistemul limbic – aparatul emoțional al creierului. De exemplu, atunci când pierdem o persoană iubită, indiferent dacă această pierdere este cauzată de deces sau de încheierea relației, nu este suficient să știm că acea persoană este absentă pentru ca adaptarea să aibă loc. Trebuie să ne împăcăm cu acest lucru din punct de vedere emoțional, resimțind val după val de zădărnicie. Doar atunci când percepem zădărnicia și înțelegem la cel mai profund nivel emoțional imposibilitatea păstrării contactului fizic și emoțional cu o persoană care nu va mai face parte niciodată din viața noastră, apar lacrimile și începe adaptarea. Acest proces poate dura ani la rând. În schimb, la un copil mic, atunci când se înalță un zid al zădărniciei în ceea ce privește primirea unei gustări înainte de cină, adaptarea ar trebui să se realizeze în doar câteva clipe – adică sentimentul de furie ar trebui să se transforme în tristețe foarte repede. În cazul în care copilul trebuie să-și împartă mămica cu un frate sau o soră, această adaptare poate dura ceva mai mult. Dar dacă lacrimile de zădărnicie nu apar niciodată, adaptarea nu va fi posibilă. Indiferent dacă lăcrimăm sau nu, cele mai comune sentimente

Scanned with OKEN Scanner

de zădărnicie sunt tristețea, dezamăgirea și mâhnirea. Din fericire, chiar și atunci când învățăm să ne suprimăm lacrimile, tristețea și dezamăgirea își pot urma cursul obișnuit pentru a facilita adaptarea dacă suntem capabili să simțim zădărnicia pe plan intern. Dilema copiilor orientați spre anturaj este aceea că sentimentele de zădărnicie implică vulnerabilitate: a simți zădărnicia înseamnă a accepta limitele puterii și controlului propriu. În fuga de vulnerabilitate a copilului orientat spre anturaj, sentimentele de zădărnicie sunt primele reprimate. Într-o cultură a indiferenței, lacrimile de zădărnicie sunt o sursă de rușine. Lipsindu-le sentimentele de zădărnicie, copiii orientați spre anturaj sunt mult mai predispuși la agresivitate.

Orientarea spre anturaj dă naștere frustrării și, în același timp, înlătură lacrimile care ar reprezenta antidotul. De exemplu, Helen își pierduse lacrimile și acum era cuprinsă de ostilitate emoțională față de mama ei. Emily nu vărsase nicio lacrimă după ce aflase despre cancerul mamei. În locul lacrimilor de zădărnicie, vărsa picături de sânge ca urmare a tăieturilor pe care și le făcea singură. În loc de tristețe și dezamăgire, era plină de sarcasm și dispreț. Alesese violența lamei metalice în detrimentul muzicii melancolice care i-ar fi reflectat și alinat suferința. Tot mai mulți copii se confruntă cu zădărnicia de a face lucrurile să meargă bine în relația cu prietenii lor, dar sunt mult prea desensibilizați pentru a asimila sentimentul de zădărnicie și ajung să se atace pe ei înșiși sau alte persoane.

Când sentimentul de zădărnicie nu este asimilat, apare și incapacitatea de a renunța și de a accepta limitele existente. Fără adaptare nu există niciun fel de rezistență în fața greutăților, nu există ingeniozitate în absența unei îndrumări și nici capacitatea de recuperare după traumele suferite în trecut. Copiii orientați spre anturaj sunt blocați între ciocan și nicovală: ciocanul este reprezentat de lucrurile pe care nu le pot schimba, iar nicovala este reprezentată de sufletul lor.

Scanned with OKEN Scanner

Copiii orientați spre anturaj au mai puține sentimente contradictorii în legătură cu agresivitatea

Frustrarea mai poate fi împiedicată să se transforme în agresivitate dacă impulsurile de a ataca sunt ținute sub control de impulsuri, gânduri, intenții și sentimente contradictorii. Când vine vorba despre agresivitate, ambivalența este un lucru foarte bun. Dar există o probabilitate mult mai mică ca tinerii orientați spre anturaj să se simtă ambivalenți în legătură cu atacul.

În mod normal, impulsul de a ataca este suprimat de intenția de a nu răni, de dorința de a fi bun, de teama de răzbunare sau de îngrijorarea legată de consecințe. Agresivitatea mai este diminuată și de teama de a nu îndepărta persoanele de care suntem atașați, de sentimentele de afecțiune și chiar de o dorință de autocontrol. Odată ce apare impulsul de a ataca, ceea ce îl menține pe copil civilizat este mișcarea simultană a acestuia într-o direcție opusă. Motivațiile conflictuale stârnesc o conștiință civilizatoare care permite autocontrolul. Dar atunci când nu există ambivalență, iar impulsul de a ataca este puternic, nimic nu mai poate împiedica manifestarea impulsurilor necorespunzătoare.

De ce există o probabilitate mai scăzută ca tinerii orientați spre anturaj să se simtă ambivalenți în privința atacului? În primul rând, din cauza faptului că dezvoltarea lor stagnează, este mai probabil ca ei să prezinte un caracter neîmblânzit, cu sentimente și impulsuri contradictorii. Acesta este sindromul preșcolarului despre care am discutat în Capitolul 9 – impulsivitatea rezultată din imaturitatea psihologică. Nu contează ce știe un copil impulsiv, cât de bune sunt intențiile lui, cât de des i s-a ținut morală sau cum a fost pedepsit. Odată ce frustrarea lui s-a acumulat suficient, toate aceste aspecte vor fi eclipsate de impulsul de a ataca.

Al doilea motiv pentru care copiii orientați spre camarazi sunt mai puțin predispuși la sentimente ambivalente este absența forței atenuante a atașamentului. Așa cum am explicat

Scanned with OKEN Scanner

în Capitolul 2, natura bipolară a atașamentului primitiv ne determină să-i respingem pe cei de care nu suntem atrași. Atunci când copilul caută conexiunea și apropierea de camarazi pentru a-și satisface foamea de atașament, toate celelalte persoane din jur pot fi atacate – frați, părinți și profesori. De asemenea, și camarazii de care copilul nu este interesat să se atașeze vor face obiectul atacului. Această agresivitate poate lua multe alte forme pe lângă atacul fizic: vorbitul de rău, luarea în derâdere, ignorarea, bârfirea, ostilitatea emoțională, insultarea, comentariile răutăcioase, antagonismul și disprețul.

Astfel, orientarea spre camarazi declanșează impulsurile de a ataca și, în același timp, înlătură imunitatea naturală de care s-ar bucura în mod obișnuit membrii familiei și alți adulți responsabili pentru copil. De aici și creșterea numărului de cazuri de abuz asupra părinților de către copii și asupra profesorilor de către elevi.

O altă influență puternică de temperare este alarma psihologică. O parte semnificativă a creierului este dedicată unui sistem de alarmă elaborat. Anxietatea este o alarmă emoțională care ne avertizează cu privire la pericole, indiferent dacă este vorba despre un atac sau despre amenințarea de a fi separat de persoanele importante pentru noi. Teama de a nu da de necaz, de a nu fi răniți, îngrijorările legate de consecințe și anxietatea asociată îndepărtării persoanelor dragi sunt mecanisme menite să îl determine pe copil să fie precaut. Atacul este o treabă riscantă. La un copil capabil să simtă emoții contradictorii, însuși gândul de a ataca ar trebui să îi provoace sentimente de alarmă care să-l ajute să-și țină agresivitatea sub control.

Problema legată de sentimentul de alarmă este că ne face să ne simțim și vulnerabili. De fapt, conștientizarea faptului că ni s-ar putea întâmpla ceva rău este însăși esența vulnerabilității. Astfel, din cauza fugii de vulnerabilitate, mulți copii orientați spre anturaj își pierd sentimentele de teamă. Pot fi în continuare

Scanned with OKEN Scanner

alarmați la nivel psihologic, dar nu mai simt în mod conștient alarma sau vulnerabilitatea asociată acesteia. Nu mai spun că sunt speriați, agitați sau înfricoșați.

Odată ce sentimentele de alarmă sunt amorțite, chimia alarmării – acel val de adrenalină – poate deveni foarte atractivă și poate chiar produce dependență. Copiii ale căror emoții sunt dezactivate ca urmare a apărării împotriva vulnerabilității pot căuta pericolul pentru a simți acel val de adrenalină – de aici și atracția „sporturilor extreme".

Cu cât un copil este mai puternic orientat spre anturaj, cu atât este mai puțin probabil ca el să se simtă îngrijorat și precaut. Cercetările asupra creierului arată că în jur de o treime dintre delincvenții adolescenți nu mai prezintă o activitate cerebrală normală în regiunea creierului care ar trebui să înregistreze alarma. În absența unui factor declanșator al alarmei funcțional în creier, există o probabilitate mare ca impulsurile unei persoane de a ataca să răbufnească în forme violente.

Impactul alcoolului ilustrează această relație. Sentimentul de alarmă care ține sub control impulsurile agresive este amorțit de alcool, indiferent dacă alarma este legată de faptul că am putea fi răniți, că am putea da de necaz sau că am putea înstrăina o persoană importantă pentru noi. Când o persoană consumă alcool, părțile creierului său care în mod normal reprimă agresivitatea sunt suprimate. Drept urmare, nu este deloc surprinzător faptul că alcoolul este prezent în organismul multora dintre cei care comit infracțiuni violente.[7] Copiii cred că alcoolul îi face curajoși, dar, în realitate, nu face decât să le îndepărteze teama. Cu toate acestea, creierul este pe deplin capabil să ne amorțească sentimentele de alarmă și fără alcool sau droguri și face acest lucru dacă circumstanțele sunt prea copleșitoare. Amorțirea emoțională a propriei persoane reprezintă obiectivul multor copii orientați spre anturaj. Desigur, odată ce copiii orientați spre anturaj ajung la vârsta adolescenței, există o probabilitate

Scanned with OKEN Scanner

mai mare să consume alcool, lucru care sporește șansele ca ei să manifeste agresivitate.

A încerca să stingem focul agresivității la copiii orientați spre anturaj reprezintă o încercare zadarnică. Cu toate acestea, până când nu vor resimți în mod conștient sentimentul de zădărnicie și până când nu își vor găsi propria tristețe legată de starea lucrurilor, este foarte puțin probabil să le schimbăm obiceiurile. Drept urmare, avem de a face cu o situație delicată în ceea ce îi privește. Cu cât copiii devin mai orientați spre anturaj, cu atât sunt mai înclinați spre agresivitate și mai puțin receptivi la disciplina noastră. Cu cât sunt mai agresivi, cu atât mai distanți și mai absenți devenim noi, lucru care dă naștere unui vid și mai mare, care este umplut de camarazi. În astfel de circumstanțe, tendința noastră automată este să ne concentrăm atenția și eforturile asupra agresivității, mai degrabă decât asupra problemei de fond a atașamentelor orientate greșit ale copiilor noștri. Indiferent cât de supărătoare ar fi problema, nu ne putem permite să punem agresivitatea pe primul loc. Singura noastră speranță de a schimba lucrurile este să ne recâștigăm copiii și să le restabilim atașamentul față de noi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

11

Formarea agresorilor și a victimelor

Agresorii au fost întotdeauna printre noi, după cum știe oricine este familiarizat cu Flashman, personajul fanfaron, dar laș, din clasicul roman victorian pentru băieți *Tom Brown's School Days*. Cu toții ne amintim episoade de hărțuire din copilăria noastră, fie că am fost participanți, martori sau victime. Cu toate acestea, fenomenul hărțuirii nu a atins decât foarte recent proporții atât de mari, încât să devină un motiv de alarmă socială pe scară largă. Potrivit publicației *The New York Times*, „în cadrul unuia dintre cele mai ample studii realizate vreodată asupra dezvoltării copilului, cercetătorii de la National Institutes of Health [din SUA] au raportat că aproximativ un sfert dintre toți copiii de gimnaziu au fost fie autori, fie victime (sau, în unele cazuri, ambele) ale unor acte grave și cronice de hărțuire, comportament care a inclus amenințări, ridiculizări, insulte, pumni, palme, sarcasm și batjocură"[1].

În prezent, foarte rar găsești un district școlar în America de Nord care să nu fi considerat necesar să instituie programe de combatere a hărțuirii sau să emită decizii de „toleranță zero" față de comportamentele agresive. Cu toate acestea, sursele hărțuirii sunt prea puțin cunoscute. Măsurile propuse pentru a o combate sunt, în mod previzibil, ineficiente, deoarece, ca de obicei, ele caută să abordeze mai degrabă comportamentele decât cauzele.

În 2001, de exemplu, *The New York Times* relata că, în urma unui atac armat soldat cu moartea mai multor victime dintr-un liceu din Santee, California, care fusese provocat de niște episoade de hărțuire, senatul statului Washington a adoptat o legislație menită să rezolve această problemă. Potrivit reportajului, „susținătorii proiectului de lege spun că acesta ar putea să ajute la evitarea unor noi violențe, dar scepticii au remarcat că liceul din California unde a avut loc atacul avea deja programe împotriva hărțuirii, inclusiv prevederi pentru sesizări anonime cu privire la elevii care fac amenințări și programe menite să-i ajute pe adolescenți să se înțeleagă unii cu alții, cum ar fi un program intitulat «Insultele ne chiar ne fac rău».“[2]

Într-un studiu menționat în capitolul anterior, cercetătorii de la York University au studiat înregistrările video a 53 de episoade de hărțuire pe terenul de joacă în rândul elevilor din școlile primare și au constatat că mai mult de jumătate din timp martorii evenimentelor urmăreau cu pasivitate batjocura și violența, în timp ce, în aproape un sfert dintre cazuri, unii dintre ei se alăturau agresorilor.[3] O crimă care a atras atenția internațională în 1997, cea a adolescentei Reena Virk din Victoria, British Columbia, comisă de colegii ei, a fost o reminiscență de coșmar a evenimentelor din *Împăratul muștelor*. Reena avea 14 ani în momentul morții sale, iar diferența de vârstă dintre ea și ucigașii acuzați nu era decât de un an sau doi. La fel ca în romanul lui William Golding, un grup de adolescenți s-a întors împotriva celei mai vulnerabile persoane, frustrările și furia lor nefiind pe deplin descărcate până când trupul ei nu s-a prăbușit fără suflare în urma loviturilor și a înecului. Conform rapoartelor, unul dintre criminali ar fi fumat o țigară în timp ce ținea cu nonșalanță capul victimei sub apă. Mulți dintre cei care nu au participat în mod direct au asistat totuși la lovirea victimei și nimeni nu a făcut vreun efort semnificativ pentru a interveni. Nimeni nu a avut impulsul să raporteze

Scanned with OKEN Scanner

ulterior incidentul autorităților. Niciun adult nu a aflat despre crimă timp de mai multe zile.

În *Împăratul muștelor*, un grup de băieți britanici din corul bisericii sunt abandonați pe o insulă tropicală. Lăsați în voia sorții, aceștia se împart spontan în agresori și agresați, până în punctul comiterii unei crime. Interpretarea pe care mulți au dat-o romanului lui Golding este aceea conform căreia copiii au o sălbăticie neîmblânzită sub un strat subțire de civilizație și că doar forța autorității poate ține în frâu impulsurile lor brutale înnăscute. Această impresie este întărită de proliferarea relatărilor din mass-media despre copiii care persecută alți copii. Deși este adevărat că absența adulților din viața copiilor constituie o cauză majoră a hărțuirii, adevărata dinamică nu implică lipsa autorității adulților, ci lipsa atașamentelor acestora. Mai exact, diminuarea autorității adulților este direct legată de slăbirea atașamentelor față de adulți și de înlocuirea lor cu atașamentele față de camarazi. În cazul hărțuirii, ca și în cazul moștenirii violenței în general, vedem efectele orientării spre camarazi. De fapt, observăm același fenomen și în lumea necuvântătoarelor.

Într-un laborator al National Institutes of Health din SUA care a făcut studii pe maimuțe, un grup de pui sugari au fost separați de adulți și, implicit, s-au crescut unul pe celălalt. Spre deosebire de maimuțele crescute de adulți, un număr mare dintre aceste animale orientate spre camarazi au manifestat un comportament de intimidare și au devenit impulsive, agresive și autodistructive.[4]

Într-o rezervație de animale sălbatice din Africa de Sud, paznicii parcului au devenit îngrijorați de uciderea unor rinoceri albi rari. Inițial, au fost acuzați braconierii, dar, ulterior, s-a dovedit că era vorba despre un grup de elefanți tineri și recalcitranți. Episodul a atras atât de multă atenție, încât a fost relatat în cadrul emisiunii TV *60 Minutes*. O relatare de pe internet oferă detalii:

Scanned with OKEN Scanner

„Povestea a început în urmă cu un deceniu, când parcul nu mai putea susține populația de elefanți. [Angajații parcului] au decis să ucidă mulți dintre elefanții adulți ai căror pui erau suficient de mari pentru a supraviețui fără ei. Și astfel, tinerii elefanți au crescut fără părinți.

Pe măsură ce timpul a trecut, mulți dintre acești elefanți tineri au început să umble împreună în cete și au început să facă lucruri pe care elefanții nu le fac în mod normal. Aruncau cu bețe și apă în rinoceri și se purtau ca niște bătăuși de cartier. Câțiva masculi tineri au devenit deosebit de violenți, doborând rinocerii și călcându-i sau îngenunchind pe ei, zdrobindu-i și ucigându-i...

Soluția a fost de a aduce un mascul mare pentru a-i conduce și pentru a le contracara comportamentele de agresori. În curând, noul mascul și-a stabilit dominația și i-a pus pe tinerii masculi la locul lor. Crimele au încetat."

În ambele cazuri, vedem că manifestările agresive la animale au fost rezultatul distrugerii ierarhiei generaționale naturale. Și în rândul copiilor umani, fenomenul hărțuirii este un produs direct al subminării ierarhiei naturale, ca urmare a pierderii relațiilor cu adulții. În *Împăratul muștelor*, copiii sunt lăsați de capul lor în urma unui accident de avion căruia niciunul dintre adulții care îi îngrijeau nu îi supraviețuiește. În cazul uciderii tinerei Reena Virk din Victoria, atât victima, cât și atacatorii erau tineri proveniți din medii familiale cu probleme, care erau intens orientați spre anturaj după ce pierduseră legăturile afective cu adulții. Chiar și agresorul Flashman din epoca victoriană a fost produsul unui sistem care îi scotea pe băieții foarte mici din casele lor și îi plasa în instituții în care valorile anturajului dominau viața socială și relațiile. Hărțuirea a fost întotdeauna o caracteristică endemică a școlilor britanice de băieți.

Scanned with OKEN Scanner

Problema principală nu este comportamentul în sine, ci pierderea ierarhiei naturale de atașament cu adulții responsabili. Atunci când tinerii nu mai pot privi spre părinți pentru a se orienta, sunt reduși la instinct și impulsuri. După cum voi demonstra, instinctul de a domina apare atunci când există o pierdere a atașamentelor adecvate. Din păcate, dinamica comportamentului agresiv, atât de adânc înrădăcinată în instinct și emoție, este adesea trecută cu vederea. Doar ceea ce este imediat vizibil pentru noi – comportamentul agresiv și impactul deplorabil asupra victimelor – atrage preocuparea tuturor.

Ceea ce ne atrage atenția în mod special este epidemia de hărțuire din școlile noastre. Stereotipul nord-american tradițional al bătăușului ca inadaptat social, dezavantajat social, care îi persecută pe cei slabi și vulnerabili, dar care este ostracizat de către majoritatea populației, nu mai este valabil. În lumea copiilor noștri, bătăușii nu sunt excluși. Adesea, ei se bucură de mult sprijin, cel puțin în școală. Un studiu publicat în anul 2000 de American Psychological Association constata că „mulți băieți foarte agresivi și antisociali din școala primară sunt recompensați prin popularitatea de care se bucură". Autorul principal al acestei cercetări a fost Philip Rodkin, profesor la Duke University, în Carolina de Nord. „Când ne gândim la copii agresivi, avem tendința să ne gândim la niște copii învinși, stigmatizați și scăpați de sub control", a declarat dr. Rodkin. „Dar aproximativ o treime dintre acești copii agresivi sunt căpeteniile unor grupuri în clasă. Datorită statutului lor ridicat, acești copii pot avea o mare influență asupra camarazilor lor și asupra clasei în ansamblu, chiar dacă sunt o minoritate."[5]

Ideea că hărțuirea își are originea într-un soi de eșec moral sau că este cauzată de abuzul în familie, de lipsa de disciplină sau de expunerea la violență prin intermediul presei de divertisment este populară, dar eronată. Unele aspecte ale hărțuirii pot proveni din astfel de surse, dar sunt convins că hărțuirea în

Scanned with OKEN Scanner

sine este, în mod fundamental, un rezultat al eșecului atașamentului. În fiecare dintre exemplele anterioare, animalele și copiii erau orfani, fizic sau emoțional, și psihologic. Pentru a studia efectul creșterii puilor de către indivizi de aproximativ aceeași vârstă, maimuțele au fost separate de părinți, iar părinții elefanților au fost uciși în urma unei sacrificări intenționate. Adulții din *Împăratul muștelor* muriseră, iar adolescenții din Victoria fuseseră separați de părinți. Toți – animale și copii deopotrivă – sufereau de un vid de atașament intolerabil. Comportamentul lor agresiv era expresia unor ființe imature care nu erau bine situate într-o ierarhie naturală a atașamentelor. Cercetările existente susțin tocmai această concluzie. Un studiu ale cărui rezultate au fost publicate în *The New York Times* a sugerat că, cu cât copiii mici petrec mai mult timp în compania camarazilor și departe de părinți, cu atât sunt mai predispuși să dezvolte un comportament agresiv. Potrivit articolului din *Times*, „copiii care petreceau mai mult de 30 de ore pe săptămână departe de mama lor aveau 17% șanse de a deveni agresivi și de a crea probleme, în comparație cu doar 6% dintre copiii care petreceau mai puțin de 10 ore pe săptămână la grădiniță"[6].

DOMINAȚIA FĂRĂ PREOCUPARE

De ce îl predispun atașamentele subminate pe copil să devină agresor sau victimă? Am explicat că rolul principal al atașamentului în viața umană este să facă posibil ca un adult matur și grijuliu să aibă grijă de un copil mic, imatur și dependent. În acest scop, prima sarcină în orice relație de atașament este să se stabilească o ierarhie funcțională. După cum s-a discutat în Capitolul 5, în condiții normale, creierul atașamentului îi atribuie copilului un rol de dependență, în timp ce adultul își asumă un rol dominant. Cu toate acestea, instinctul de a-și asuma fie o poziție dominantă, fie una dependentă poate fi activat în orice relație de atașament,

Scanned with OKEN Scanner

chiar dacă ambele părți sunt imature și niciuna nu este în măsură să răspundă nevoilor celeilalte. Cel dependent așteaptă de la celălalt să-l îngrijească, în timp ce dominantul își asumă responsabilitatea pentru bunăstarea celuilalt. Între copii și adulți, împărțirea adecvată a rolurilor este evidentă sau ar trebui să fie. Atunci când toți subiecții sunt copii, rezultatul poate fi dezastruos. Unii copii caută să domine fără să-și asume nicio responsabilitate pentru cei care li se supun, în timp ce alți copii se supun celor care nu îi pot îngriji. În această situație, rezultatul orientării spre anturaj este că impulsurile puternice de atașament îi forțează pe copiii imaturi care ar trebui să fie pe picior de egalitate unii cu alții să intre într-o ierarhie nenaturală de dominație și supunere.

Unii copii dominatori devin, de fapt, cloști, având grijă de cei mai tineri, de cei mai dependenți, apărându-i pe cei vulnerabili și protejându-i pe cei neputincioși. Există povești înduioșătoare despre copii care au grijă de alți micuți în absența adulților. Copiii alfa pot fi autoritari, pot încerca să facă legea și au tendința să le dea ordine celor pe care îi ocrotesc, dar fac asta în scopul de a avea grijă de cei care depind de ei și de a-și îndeplini responsabilitățile. Cineva trebuie să o facă, iar acești copii se ridică la înălțimea situației. În ciuda modului autoritar de a se comporta, ei nu sunt agresori. Nu se iau de cei slabi, ci doar de cei care îi amenință pe copiii de care au grijă. Nu îi atacă pe cei vulnerabili atunci când îi depistează, ci doar pe cei care ar profita de vulnerabilitatea altora. Nu au nici un fel de răutate, ci doar un instinct de protecție feroce. Pot, într-adevăr, să se bată sau să se certe, dar nu pentru a obține o poziție cu și mai multă autoritate, ci doar pentru a-i apăra pe cei de care au grijă. Seria clasică americană de cărți pentru copii *The Boxcar Children*, de Gertrude Chandler Warner, este o poveste de ficțiune îndrăgită, despre copii care își asumă responsabilitatea unii față de alții. Patru copii orfani, frați și surori, decid să aibă grijă unii de alții în loc să caute adăpost la un bunic pe care niciunul dintre ei nu-l cunoaște. Henry, cel

Scanned with OKEN Scanner

mai mare, își găsește chiar și un loc de muncă pentru a-și putea întreține frații.

Copiii (sau adulții) devin agresori atunci când lupta pentru dominație nu este însoțită de simțul instinctiv al responsabilității față de cei care se află mai jos pe scara ierarhică. Nevoile celorlalți sunt disprețuite în loc să fie servite, vulnerabilitatea nu este protejată, ci exploatată, slăbiciunea provoacă batjocură în loc de ajutor, iar handicapurile provoacă luare în râs în loc de îngrijorare.

Dominația nu suscită grija, deoarece eforturile agresorului de a evita vulnerabilitatea sunt, de obicei, atât de disperate, încât devine complet indiferent și lipsit de sentimente de grijă și responsabilitate. Agresorii sunt, mai presus de toate, complet închiși din punct de vedere psihologic față de conștientizarea oricărui lucru care le-ar spori sentimentul de vulnerabilitate – orice lucru care i-ar putea predispune să-și descopere în mod conștient capacitatea de a fi răniți emoțional. Agresorii sunt orbi la propriile defecte și greșeli. Pentru bătăuși, lipsa de vulnerabilitate este o virtute – a fi lipsit de frică și de lacrimi. A-ți păsa înseamnă a investi emoțional în ceva sau în cineva. A te simți responsabil înseamnă a fi deschis la sentimente de inadecvare și vinovăție. Mantrele agresorului sunt „Nu-mi pasă" și „Nu este vina mea".

Hărțuirea apare atunci când nevoia dată de atașament de a-i domina pe cei din jur se combină cu o respingere a sentimentelor de grijă și responsabilitate care ar trebui să însoțească rolul dominant. Eforturile agresorului de a se proteja de vulnerabilitate orientează dominația într-o direcție distructivă.

Nu este de mirare că hărțuirea a luat amploare în lumea copiilor noștri.

CE ÎI DETERMINĂ PE AGRESORI SĂ DOMINE

O persoană care domină este mult mai puțin vulnerabilă decât una aflată într-o poziție de dependență, astfel încât copiii care

Scanned with OKEN Scanner

sunt cei mai închiși emoțional sunt, de asemenea, cei mai predispuși să caute să-i domine pe alții.

Cu siguranță, unii copii sunt pregătiți psihologic să devină agresori înainte de a fi orientați spre anturaj. În astfel de cazuri, chiar dacă nu este cauza, orientarea spre anturaj oferă numeroase ocazii copilului de a-și pune în aplicare impulsul de a intimida.

Uneori dorința de a domina își are originile în trecut, într-o experiență dureroasă suferită de copil pe când se afla într-un rol dependent. Atunci când un părinte sau un îngrijitor abuzează de poziția sa de responsabilitate, tratând copilul cu superioritate, călcându-i în picioare demnitatea, rănindu-l, nu este surprinzător faptul că acesta din urmă dezvoltă dorința de a evita cu orice preț postura de dependență. În orice nouă situație de atașament, el va căuta în mod instinctiv un loc superior în ierarhie. În copilărie, Frank trăia cu un tată vitreg care îl bătea în mod regulat. Când camarazii i-au înlocuit pe părinți ca persoane care contau pentru el din punct de vedere al atașamentului, acest copil de 12 ani a încercat cu disperare să obțină o poziție dominantă. A început să imite exact ceea ce i se făcuse. În acest fel, și nu genetic, agresorii determină apariția altor agresori.

De asemenea, un copil poate fi predispus să devină agresor dacă părintele său nu a reușit să îi dea sentimentul de siguranță că există un adult responsabil competent, cumsecade și puternic. Oricât de mult s-ar împotrivi copilul îndrumării părintești și oricât s-ar strădui să obțină mai multă autonomie decât poate duce, tânjește să simtă că se află în mâinile cuiva suficient de puternic și de înțelept pentru a avea grijă de el. Eșecul părinților de a stabili dominanța atașamentului pare să se intensifice, în parte, din cauza practicilor contemporane și a devalorizării intuiției părintești. Se pare că mulți părinți își pun copiii la conducere, căutând la ei indicii despre cum să fie părinți. Unii părinți speră să evite supărarea și frustrarea făcând tot ce le stă în putință pentru ca lucrurile să funcționeze pentru copiii lor. Tinerii educați în acest fel nu se lovesc niciodată

Scanned with OKEN Scanner

de frustrarea necesară care însoțește confruntarea cu imposibilul. Sunt privați de experiența transformării frustrării în sentimente de inutilitate, a renunțării și a adaptării. Alți părinți confundă respectul față de copiii lor cu satisfacerea dorințelor acestora în locul satisfacerii nevoilor. Iar alții caută să le dea copiilor putere, oferindu-le alegeri și explicații atunci când ceea ce copilul are nevoie cu adevărat este să i se permită să-și exprime frustrarea cu privire la faptul că unele dintre dorințele sale nu sunt conforme cu realitatea, să i se dea libertatea de a critica ceva ce nu este pe placul său. Iar alți părinți se bizuie pe copiii lor să-și satisfacă propriile nevoi de atașament. Mulți părinți din climatul socioeconomic extrem de instabil de astăzi sunt prezenți din punct de vedere fizic pentru copiii lor, dar sunt prea preocupați de lucrurile stresante din viața lor pentru a fi pe deplin prezenți din punct de vedere emoțional.

Dacă părinții tânjesc prea mult după afecțiune, sunt prea pasivi ori prea nesiguri pentru a-și afirma dominația, instinctele de atașament îl vor plasa pe copil în acea poziție dominantă în mod implicit. Astfel de copii pot deveni autoritari și dominatori. Un copil de 5 ani i-a spus mamei sale „Cum poți spune că mă iubești dacă nu faci ce îți spun eu?“, iar un alt preșcolar i-a șoptit mamei la ureche „Dacă nu mă asculți, o să te omor când o să fiu mare“. Atunci când părinții nu reușesc să își ocupe pozițiile care li se cuvin în relația cu tinerii, atașamentul se inversează. Dacă luăm în calcul numărul pacienților mei drept potențial indiciu indiciu, copiii ajung din ce în ce mai des să își intimideze părinții. Atunci când acești copii se orientează spre camarazi, creierul lor selectează în mod natural modul dominant. Astfel, vor ajunge să își intimideze camarazii.

CUM CAUTĂ AGRESORII SĂ-I DOMINE PE ALȚII

Stabilirea dominației poate lua mai multe forme. Cea mai directă modalitate de a ocupa un loc superior în ierarhie este fie lauda,

Scanned with OKEN Scanner

fie aroganța, fie prezentarea ca fiind cel mai mare, cel mai bun, cel mai important. Totuși, cel mai frecvent mod de a avansa ierarhic este de a-i discredita pe alții, iar agresorul este de obicei preocupat să le arate celorlalți cine este șeful și să-i țină în frâu. Uneltele meseriei sunt numeroase: infatuarea, disprețul, insultele, discreditarea și înjosirea, umilirea, batjocura și tachinările, umilirea. Agresorul caută instinctiv să depisteze nesiguranța celorlalți și să o exploateze în beneficiul său. Agresorilor le face mare plăcere să-i facă pe ceilalți să pară naivi sau stupizi sau să-i facă să se simtă rușinați. Pentru a-și crea o imagine mai bună, caută instinctiv să le creeze celorlalți o imagine proastă. Nu trebuie să învețe cum să atingă astfel de scopuri: tehnicile necesare decurg spontan din psihologia agresorului.

Ceea ce vrea un agresor este, desigur, ce vrea orice copil: ceva care să-i satisfacă dorința de atașament. Pentru agresor, această satisfacție trebuie să fie obținută în modul cel mai puțin vulnerabil posibil. Dintre cele șase moduri de atașare pe care le-am enumerat în Capitolul 2, a fi la fel ca cineva este cel mai puțin vulnerabil.* Pe de altă parte, diferențele altora devin țintele principale ale insultei. Orice lucru care iese în evidență, orice aspect care îl face pe copil unic, orice lucru care nu este apreciat în cultura camarazilor face din acel copil o țintă pentru agresor. Agresorilor le repugnă diferențele și domină prin atacarea diferențelor celorlalți. O altă modalitate mai puțin vulnerabilă de atașare este de a fi semnificativ, de a fi important în ochii cuiva. În goana lor pentru obținerea superiorității, agresorii exploatează orice aparentă inferioritate a celorlalți, la fel cum batjocoresc și devalorizează orice semn de superioritate perceput la alții. Agresorii nu suportă ca cineva să fie mai important decât ei.

* Vezi „Cele șase moduri de atașare", Capitolul 2. Modalitățile vulnerabile de atașare, cum ar fi deschiderea psihologică și intimitatea, sunt anatema pentru agresor. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

O altă modalitate de a obține dominația este intimidarea. Prin provocarea fricii, agresorul obține avantajul. Prin urmare, e preocupat să îi alarmeze pe ceilalți prin amenințări, provocări, povești și tactici intimidante. Pentru a-și consolida poziția, agresorul nu trebuie să fie văzut niciodată temându-se de ceva. Unii adolescenți merg până la acțiuni extreme ridicole pentru a-și dovedi neînfricarea, arzându-se sau tăindu-se și arătându-și cicatricile pentru a dovedi că nu le este frică. Puterea acestor instincte nu trebuie subestimată. Este imposibil să le bagi mințile în cap unor astfel de copii, pentru că ceea ce pentru noi pare logic și normal pentru ei nu are niciun sens.

Una dintre cele mai primitive modalități de a stabili dominația este, desigur, obținerea superiorității fizice. Un adolescent care a depus mărturie la un proces din Toronto, în care el și trei dintre prietenii săi erau acuzați că au bătut până la moarte un băiat de 15 ani, a declarat că prietenii lui s-au lăudat după comiterea atacului. „Se dădeau mari", a spus el.

Odinioară, în această competiție pentru dominație existau diferențe semnificative între sexe, precum și multe reguli definite cultural pentru modul în care se face acest lucru. Orientarea spre anturaj a redus diferențele de gen, a suprimat regulile acceptate social ale concursului și a făcut ca lupta pentru dominație să fie mai acerbă ca niciodată. Fetele își stabilesc acum dominația și prin atacarea fizică a altora. Uneori, luptele între fete sunt interpretate drept un semn că ar fi mai puțin cuviincioase și conformiste, mai puțin inhibate decât erau în trecut – o expresie, cu alte cuvinte, a „puterii fetelor". Nu este deloc așa; fetele care se agresează între ele dau semne de regres emoțional, nu de eliberare.

O altă modalitate de a obține dominația este de a cere respect, un comportament caracteristic agresorilor. Copiii percep agresorul ca fiind o persoană care obține ceea ce vrea și care nu se oprește până nu-și atinge scopul. Ce îi face pe agresori să fie atât de exigenți? Din nou, trebuie să ne uităm la dinamica atașamentului și

Scanned with OKEN Scanner

a vulnerabilității. Deși nu sunt conștienți de acest lucru, agresorii sunt plini de frustrare din cauza pierderii legăturilor de atașament cu adulții și a unor legături de atașament distruse cu prietenii. Mult prea bine apărați din punct de vedere psihologic pentru a cunoaște motivul nemulțumirii lor, formulează cerințe care sunt foarte departe de sursele frustrării lor. Sunt captivi. Nu pot niciodată să ceară ceea ce le trebuie cu adevărat – căldură, iubire, relații afective. Deferența – sau aparențele ei exterioare – este un substitut slab. Astfel, orice primesc bătăușii ca răspuns la cerințele lor – indiferent cât de mult le sunt satisfăcute cererile – nu poate satisface niciodată apetitul fundamental pentru hrană emoțională. Încercările de a-și împlini dorința sunt zadarnice, dar, cum nu-și pot permite să experimenteze adevărata zădărnicie a lucrurilor, nu pot renunța. Solicitările agresorului sunt perpetue.

Respectul este cerut pentru că reprezintă un semn puternic al loialității și supunerii. Faptul că semnele de respect nu sunt arătate din inimă, ci doar la cerere sau sub amenințare nu pare să conteze pentru agresor. Bătăușii nu ezită să ceară fățiș ceea ce nu pot obține altfel, să ia ce nu este oferit de bunăvoie. Inutilitatea unui astfel de efort nu este înțeleasă niciodată; bătăușul este incapabil să facă diferența între semnele exterioare ale respectului și respectul real sau să înțeleagă că apropierea și contactul oferite la cerere nu sunt autentice și nu-i pot satisface niciodată nevoile. Deoarece deferența pe care o obține cu forța nu este satisfăcătoare, atât nevoia de atașament, cât și frustrarea agresorului devin tot mai intense. El nu poate obține niciodată pe aceste căi ceea ce își dorește cu adevărat – relații satisfăcătoare din punct de vedere emoțional.

CE DECLANȘEAZĂ ATACUL UNUI AGRESOR

Agresorul este provocat să atace ori de câte ori pretențiile sale, chiar dacă nu sunt exprimate, sunt o sursă de frustrare. De

Scanned with OKEN Scanner

exemplu, agresorii sunt extrem de sensibili la lipsa de respect. Chiar și o privire aruncată în mod greșit poate declanșa o reacție. Să mergi pe un hol pe care se află agresori este ca și cum ai merge pe un câmp minat, încercând cu mare grijă să eviți să faci o mișcare greșită de teamă să nu declanșezi o explozie. Din nefericire, nu este întotdeauna clar care este acea mișcare greșită decât prea târziu. În cazul unei fete, Justine, acea mișcare greșită a fost să atingă accidental tava unui agresor la cantină. Pentru Franca, a fost să danseze cu un băiat pe care bătăușa clasei îl considera al ei. În cazul ambelor fete, greșelile le-au adus luni întregi de amenințări și hărțuire, făcându-le viața îngrozitoare și afectându-le performanțele școlare, în ciuda faptului că amândouă erau destul de istețe și reușeau de obicei să se ferească de orice pericol.

Mulți copii sunt complet incapabili să trăiască fără să dea mereu de necaz într-o lume în care domnesc agresorii. Din nefericire, unul dintre principalele efecte ale orientării spre anturaj este de a provoca reacții de apărare împotriva vulnerabilității necesare pentru a citi semnele de ostilitate și respingere. Atunci când sistemul de alarmă este dezactivat, copiii sunt mai puțin capabili să citească indiciile care ar trebui să îi îndemne la prudență. În acest fel, orientarea spre anturaj nu numai că îi formează pe agresori, ci le pregătește și pe victime. Acești copii nefericiți se află mereu în calea pericolului. Aceasta a fost și situația Reenei Virk, victima bătută și înecată din Victoria. Era puternic orientată spre anturaj, dar se apăra pentru a nu simți durerea respingerii. Cu cât era respinsă mai mult, cu atât încerca mai disperată să se integreze. Chiar și aproape de final, se pare că și-a implorat dușmanii să fie buni cu ea și le-a spus că îi iubește. În loc să se alarmeze și să simtă impulsul de a fi prudentă, s-a îndreptat orbește spre moarte. Această dinamică, în forme mai puțin grave, se repetă de sute de ori în fiecare zi în curțile școlilor de pe continentul nostru. Copiii se îndreaptă spre pericol,

Scanned with OKEN Scanner

pentru că reușesc cumva să ignore cu succes semnalele sociale de respingere și mesajele rostite sau nerostite care ar trebui să-i alarmeze.

Pe lângă lipsa de respect sau nesupunerea percepută, un alt factor principal care declanșează hărțuirea este un semn de vulnerabilitate. Un copil nu trebuie să arate niciodată unui agresor cum poate fi rănit, altminteri va plăti pentru greșeala sa. Dacă dezvălui că ceva îți provoacă durere, agresorul îți va răsuci cuțitul în rană. Dacă dezvălui ce este important pentru tine, agresorul va găsi o modalitate de a distruge acel lucru. Dacă lași senzația că ai nevoie de afecțiune, că ești nerăbdător sau entuziast, te transformi într-o țintă. Cei mai mulți dintre copiii noștri știu acest lucru și își camuflează cu grijă vulnerabilitatea în preajma celor care ar putea să o exploateze. Nu pot spune că le este dor de noi, altfel ar deveni bătaia de joc a prietenilor. Nu trebuie să recunoască faptul că au fost răniți de un comentariu, pentru că vor fi batjocoriți fără milă. Nu pot mărturisi că sunt sensibili, întrucât tachinările nu se vor mai opri niciodată. Trebuie să învețe să-și ascundă teama, să nu se arate niciodată alarmați și să nege că ceva îi rănește. Pentru a supraviețui în lumea în care domnesc agresorii, copiii noștri trebuie să acopere cu grijă toate indiciile de vulnerabilitate și să șteargă toate semnele de afecțiune. Fără îndoială, acesta este motivul pentru care atât de mulți copii își reprimă orice sentiment de empatie față de victimele hărțuirii.

În ierarhiile denaturate create de orientarea spre anturaj, unii dintre copii devin supuși. În acest sens, sunt conduși de instincte la fel de mult ca cei care simt impulsul de a domina. Atunci când se confruntă cu un camarad dominant, copiii supuși manifestă în mod automat deferență. O modalitate de a-și demonstra supunerea constă în a arăta vulnerabilitate, așa cum un lup dintr-o haită se întoarce pentru a-și expune gâtul în fața liderului mai puternic. Lupul își expune cea mai vulnerabilă parte a corpului, indicând astfel supunerea. Acest

Scanned with OKEN Scanner

comportament este adânc înrădăcinat în instinctul de atașament. În circumstanțe naturale, să arăți cuiva vulnerabilitate ar trebui să genereze în exemplarele puternice dorința de a proteja. A spune că ceva te doare ar trebui să provoace tandrețe. Cu toate acestea, în ochii agresorului, o astfel de vulnerabilitate evidentă este ca un steag roșu fluturat în fața unui taur, dând naștere nevoii lui de a ataca. Atât victimele, cât și agresorii lor nu fac decât să-și urmeze instinctele inconștiente, dar cu consecințe îngrozitoare pentru victime.

FORMAREA INVERSĂ A ATAȘAMENTELOR

Printre predispozițiile întunecate ale agresorilor este și un proces ciudat pe care eu îl numesc „formarea inversă a atașamentelor". O persoană sănătoasă din punct de vedere emoțional abordează atașamentele într-un mod direct, aruncându-se cu capul înainte, ca să zic așa. Ea își exprimă nevoile și dorințele în mod deschis, dezvăluindu-și vulnerabilitatea. Pentru un agresor, este mult prea riscant să caute apropierea de alte persoane în mod deschis. Ar fi mult prea înspăimântător pentru un agresor orientat spre anturaj să spună cuiva „Îmi placi", „Ești important pentru mine", „Îmi lipsești când nu ești aici" sau „Vreau să fii prietenul meu". Bătăușul nu-și poate recunoaște niciodată nevoia insațiabilă de conectare și nici măcar nu o simte în mod conștient în cea mai mare parte a timpului.

Deci, cum se atașează agresorul? Amintește-ți că atașamentul are atât părți negative, cât și pozitive. Am descris acest lucru în Capitolul 2 ca fiind natura bipolară a atașamentului. Iată, așadar, un al doilea mod negativ de a stabili o legătură. Agresorul încearcă să se conecteze cu cei a căror apropiere o râvnește, îndepărtându-se de persoanele cu care nu dorește să aibă de-a face. Deși indirectă și mult mai puțin eficientă, această abordare implică, de asemenea, un risc mult mai mic de a fi rănit

Scanned with OKEN Scanner

sau respins. Îi permite agresorului să nu pară niciodată că îi pasă de rezultat, să nu trădeze nicio investiție emoțională într-o relație dorită. În loc să își exprime direct dorința de contact cu persoana dorită, agresorul va refuza contactul cu ceilalți, ignorându-i și evitându-i în mod ostentativ, mai ales în prezența persoanei pe care o urmărește cu adevărat. În loc să îi imite pe cei pe care dorește în secret să îi urmărească, își bate joc și îi imită pe ceilalți. Mult prea imobil din punct de vedere emoțional pentru a se deschide în fața celor care contează, agresorul păstrează secrete față de cei care nu contează pentru el – sau chiar creează secrete despre ei.

Astfel se formează personalitatea agresorului: îndepărtarea unei persoane pentru a se apropia de alta, disprețul față de cineva pentru a stabili o altă relație cu altcineva, evitarea și ostracizarea unor persoane pentru a consolida o legătură cu altele. Este periculos să iubești, dar nu este periculos să urăști. Este riscant să admiri, dar nu și să disprețuiești. Poate reprezenta o vulnerabilitate să dorești să fii ca altcineva, dar nu și să îi batjocorești pe cei care sunt diferiți. Agresorii aleg instinctiv calea cea mai puțin periculoasă pentru a ajunge la destinație.

Cei împotriva cărora este îndreptat acest comportament condus de instinct de multe ori nu reușesc să îi găsească sensul. „De ce eu?“ „Ce am făcut ca să merit un astfel de tratament?“ „De ce se ia de mine când încerc să-mi văd de treaba mea?“ Nu este de mirare că sunt confuzi și tulburați. Adevărul este că rareori e vina lor. Țintele sunt doar un mijloc pentru atingerea unui scop. Cineva trebuie să servească acelui scop al agresorului. Nu este nimic personal; de fapt, rareori este așa. Singura condiție prealabilă pentru ca agresorul să se ia de tine este să nu fii o persoană de care bătăușul se atașează. Din nefericire, atunci când pionii involuntari ai acestei strategii de atașament iau în serios un astfel de tratament, sunt și mai devastați psihologic. Este dificil să-i împiedicăm pe unii dintre copiii care constituie țintele

Scanned with OKEN Scanner

agresorilor să presupună că ceva trebuie să fie în neregulă cu ei personal sau că sunt cumva responsabili pentru modul în care sunt tratați. Atunci când copiii vizați nu sunt protejați de legături de atașament puternice față de adulți, riscă foarte mult să fie răniți emoțional, să se închidă în ei într-o reacție defensivă, să intre în depresie sau chiar și mai rău de atât.

Pe măsură ce numărul agresorilor crește, crește și probabilitatea ca minorii să fie luați în vizor. Oriunde se adună doi sau mai mulți copii orientați spre camarazi, este foarte probabil ca aceștia să își consolideze legăturile între ei prin ostracizarea celorlalți. „Nu-i așa că o urăști?" „Uite-l pe ratatul acela!" „Este atât de snoabă!" „Tipul e un ticălos." Discuțiile jignitoare pot continua la nesfârșit. În ochii adulților, un astfel de comportament poate fi derutant, deoarece, într-un alt cadru, aceiași copii pot fi politicoși, fermecători și atrăgători. Personalitatea unora dintre copii se poate transforma pe nesimțite, în funcție de persoana în preajma căreia se întâmplă să fie și de polul, negativ sau pozitiv, spre care este atras magnetul atașamentului.

ÎMBLÂNZIREA AGRESORULUI

Este important să ne amintim că hărțuirea nu este intenționată. Copiii nu doresc să fie agresori, și nici nu trebuie să învețe cum să fie, deoarece agresiunea poate apărea spontan în orice cultură. Este o greșeală să credem că atitudinea agresivă a unui bătăuș îi reflectă adevărata personalitate. Bătăușii nu sunt pur și simplu ouăle stricate din coș, ci mai degrabă niște ouă cu coajă tare, pe care părinții și profesorii nu au reușit să le „clocească" suficient de bine pentru a se transforma în ființe separate. Hărțuirea este rezultatul interacțiunii dintre cele două dinamici psihologice cele mai semnificative din creierul emoțional al ființelor umane: atașamentul și defensiva. Aceste dinamici puternice camuflează personalitatea înnăscută a copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă vrem să salvăm agresorul, trebuie mai întâi să-l punem la locul lui – nu în sensul de a-i da o lecție, de a-l pedepsi sau de a-l umili, ci în sensul de a-l reintegra într-o ierarhie naturală a atașamentului. Singura speranță a bătăușului este să se atașeze de un adult care, la rândul său, este dispus să își asume responsabilitatea de a-i hrăni nevoile emoționale. Sub aspectul exterior dur se ascunde un tânăr profund rănit și foarte singur, a cărui aparentă duritate se evaporă în prezența unui adult cu adevărat grijuliu. „Am întrebat odată un bătăuș cum se simte știind că toată lumea se teme de el", mi-a povestit un psiholog școlar. „«Am mulți prieteni», mi-a răspuns el, «dar, de fapt, nu am niciun prieten». Și când a spus asta, a început să plângă."

Atunci când nu se mai simte lipsit de dragoste, un agresor nu mai trebuie să se descurce singur pentru a-și satisface nevoia de atașament, iar agresiunea devine redundantă. În versiunea cinematografică din *Cele două turnuri*, a doua parte a trilogiei *Stăpânul inelelor*, vedem un exemplu emoționant al modului în care comportamentul agresiv devine superfluu pentru o persoană odată ce nevoile de atașament sunt satisfăcute. Gollum, o creatură murdară, bolnavă și înfometată din punct de vedere emoțional, plină de amărăciune și de ură, se angajează într-un dialog interior cu el însuși atunci când se atașează de hobbitul Frodo, pe care îl numește „Stăpânul". „Nu mai avem nevoie de tine", îi spune el celuilalt sine neîncrezător, manipulator și chiar criminal, „*Stăpânul are grijă de noi acum*".

Dacă ar fi să descriem, pe scurt, esența agresorului tipic, am putea vorbi de o carapace tare de emoții împietrite care la interior protejează o ființă a atașamentului foarte sensibilă, foarte imatură și extrem de dependentă, care caută poziția dominantă. Deși acest comportament poate fi cauzat de alte circumstanțe, el este un rezultat previzibil al orientării spre anturaj, care conduce la hărțuire și o exacerbează și care, în rândul copiilor din ziua de astăzi, este cea mai răspândită sursă a hărțuirii. Toate

Scanned with OKEN Scanner

atributele bătăușilor provin din combinația acestor două dinamici puternice: atașamentul intens, inversat și deplasat și eforturile disperate de a nu se vulnerabiliza. Progenitura acestei uniuni este agresorul: un copil dur, rău, extrem de exigent, care se ia de alții, îi tachinează, îi necăjește, îi amenință și îi intimidează. În plus, agresorul este sensibil la jigniri, ușor de provocat, lipsit de frică și de lacrimi și profită de orice semn de slăbiciune și vulnerabilitate.

Orientarea spre anturaj formează atât agresori, cât și victime. Am fost periculos de naivi când am crezut că, punându-i pe copii laolaltă, vom promova valori și relații egalitare. În schimb, am pregătit terenul pentru formarea unor ierarhii de atașament noi și dăunătoare. Creăm o comunitate care pregătește terenul pentru o situație precum cea din *Împăratul muștelor*. Orientarea spre anturaj face din copiii noștri niște orfani și ne transformă școlile în orfelinate de zi, ca să spunem așa. Școala este acum un loc în care copiii orientați spre camarazi stau împreună, relativ liberi de supravegherea adulților, în sala de mese, pe holuri și în curtea școlii. Din cauza reorganizării puternice a atașamentului care are loc în urma orientării spre camarazi, școlile au devenit, de asemenea, fabrici de agresori – în mod involuntar și neintenționat, dar tragic.

Cele mai multe metode de combatere a hărțuirii nu dau rezultate, pentru că nu-i înțeleg dinamica de bază. Cei care percep hărțuirea ca pe o problemă de comportament cred că pot stinge comportamentul prin impunerea de sancțiuni și consecințe. Consecințele negative nu numai că nu dispar, ci le alimentează frustrarea și îi înstrăinează și mai mult pe agresori. Nu agresorul este puternic, ci dinamica este cea care îl creează pe agresor. În cultura camarazilor, oferta de potențiale victime este, de asemenea, inepuizabilă.

Singura modalitate de a desființa bătăușul este inversarea dinamicii care i-a permis apariția de la bun început: mai întâi

Scanned with OKEN Scanner

copilul trebuie reintegrat într-o ierarhie de atașament adecvată, apoi sistemele sale de apărare trebuie slăbite, iar dorința de atașament satisfăcută. Deși poate fi o sarcină intimidantă, este singura soluție care ar putea da rezultate reale. Metodele actuale care se concentrează pe descurajarea comportamentelor intimidante sau, alternativ, pe îndemnarea copiilor la a se comporta în mod civilizat unii cu alții omit tocmai rădăcina problemei: lipsa dependenței vulnerabile de adulții grijulii. Până când nu vom privi hărțuirea ca pe tulburarea de atașament care este cu adevărat, este puțin probabil ca soluțiile pe care le încercăm să schimbe ceva.

În mod similar, cel mai bun mod de a proteja victimele este, de asemenea, să le reintegrăm în sistemul de dependență față de adulții care sunt responsabili pentru ele, astfel încât acestea să își poată simți vulnerabilitatea și să-și lase lacrimile să curgă cu privire la ceea ce nu funcționează în cazul lor. De cele mai multe ori, copiii care sunt prea orientați spre anturaj pentru a se bizui pe adulți sunt expuși celui mai mare risc.

Am participat recent la o emisiune specială a televiziunii naționale canadiene despre hărțuire, la care au luat parte mai mulți părinți ai căror copii s-au sinucis din cauza hărțuirii. La emisiunea respectivă era prezentă inclusiv o fată a cărei viață devenise un coșmar din cauza hărțuirii. Mama fetei a povestit că fiica sa izbucnea în lacrimi aproape în fiecare zi după ce se întorcea de la școală și îi vorbea despre experiențele ei dureroase. După emisiune, prezentatoarea mi-a împărtășit îngrijorarea ei că fata s-ar putea afla și ea în pericol să-și ia viața. Dimpotrivă, i-am răspuns, dependența ei de mamă și cuvintele și lacrimile pe care le revărsa în cadrul relației sigure pe care o aveau erau salvarea ei. Copiii care își luaseră viața fuseseră niște enigme pentru părinți. Sinuciderile lor îi luaseră complet prin surprindere. Aceste victime triste au devenit prea orientate spre camarazi pentru a vorbi cu părinții despre ce li se întâmplă și s-au apărat

Scanned with OKEN Scanner

prea intens împotriva vulnerabilității proprii pentru a-și mai putea găsi lacrimile și a vorbi despre traumele pe care le sufereau. Frustrarea lor a crescut până în punctul în care nu au mai putut să-i facă față. În aceste cazuri particulare, copiii s-au atacat pe ei înșiși mai degrabă decât pe alții. Și, în acest fel, hărțuitorii și victimele lor sunt adesea croiți din aceeași stofă – nici unii, nici ceilalți nu au legături de atașament adecvate cu adulți care să îi iubească. Indiferent de nefericirea pe care o pot simți uneori, copiii nu riscă să se atace pe ei înșiși sau pe alții atâta timp cât se pot bizui pe părinți, cât pot vorbi despre ceea ce îi neliniștește și pot reacționa, manifestând sentimentele adecvate de zădărnicie.

Unii oameni, inclusiv cei considerați experți, văd în problema hărțuirii un eșec în transmiterea valorilor morale. La prima vedere percepția pare adevărată, dar sensul la care se face referire are o latură mai profundă. Eșecul nu constă în a-i învăța pe copiii noștri valori precum grija și respectul. Astfel de valori umane apar în mod natural la copiii profunzi și suficient de vulnerabili. Nu eșecul în educația morală a agresorilor este problema, ci o dezagregare a valorilor de bază ale atașamentului și vulnerabilității în societate în general. Dacă aceste valori de bază ar fi luate în serios, orientarea spre anturaj nu s-ar prolifera și nu ar genera agresori și victime.

Scanned with OKEN Scanner

12

O turnură sexuală

Jessica, în vârstă de 13 ani, i-a mărturisit prietenei sale Stacey că niște copii de la școală o presează să facă sex oral cu un coleg de clasă la o petrecere viitoare. „Au spus că așa pot dovedi că fac parte din grupul lor", a spus ea. Jessica nu prea știa ce să creadă despre această chestiune. Din punct de vedere sexual, nu era interesată de băiat, dar era măgulită de faptul că se afla în centrul atenției tuturor. Întrebarea – „O va face sau nu o va face?" – devenise subiectul multor speculații excitante la școală. Fata era supraponderală și nu făcuse niciodată parte din gașcă. Stacey, ea însăși dezorientată de responsabilitatea de a-și sfătui prietena într-o chestiune cu o asemenea încărcătură emoțională, i-a spus tatălui său despre dilema Jessicăi. După ce s-a gândit puțin, tatăl a considerat că cel mai bine ar fi să-i informeze pe părinții Jessicăi. Aceștia au fost șocați, neavând nicio idee nici despre situația socială precară a fiicei lor, nici despre presiunea cu care se confrunta pentru a deveni activă sexual. În momentul în care, în cele din urmă, au abordat-o pe Jessica exprimându-și îngrijorarea, actul avusese loc deja. Cedase. În acest caz, nici măcar nu cedase avansurilor sexuale ale unui băiat pe care încerca să îl mulțumească sau de la care spera la o relație, ci pur și simplu cedase în fața puterii de convingere a grupului de camarazi.

După cum ne dăm seama cu toții, în sex este rareori vorba doar despre sex – în cazul Jessicăi, cu siguranță nu a fost așa.

Scanned with OKEN Scanner

Uneori, este vorba despre nevoia de a fi dorit. Poate fi o încercare de a scăpa de plictiseală sau de singurătate. Poate fi, de asemenea, o modalitate de a delimita un teritoriu sau de a revendica o posesie, sau poate servi ca o încercare de a asigura o relație exclusivă cu altcineva. Sexul poate fi un simbol puternic al statutului și al recunoașterii. Poate fi vorba despre obținerea unui avantaj, despre apartenență, despre integrare sau despre agățarea de ceva sau de cineva și menținerea poziției sau a atuului. Poate fi vorba despre dominație ori supunere sau poate funcționa pentru a face pe plac cuiva. În unele cazuri, sexul reflectă lipsa limitelor și incapacitatea de a spune „nu". Poate, desigur, să fie expresia dragostei, a pasiunii sincere și a intimității adevărate. Aproape întotdeauna, într-o formă sau alta, sexul are legătură cu atașamentul. În viețile adolescenților noștri, el este, cel mai adesea, o expresie a nevoilor de atașament neîmplinite.

Vârsta începerii activității sexuale este din ce în ce mai mică. Conform unui studiu realizat în 1997 de Centers for Disease Control, de două ori mai multe fete de clasa a IX-a (6,5%) decât cele de clasa a XII-a au declarat că au făcut sex înainte de vârsta de 13 ani. În rândul băieților americani din clasa a IX-a, aproape 15% au recunoscut că au avut activități sexuale înainte de vârsta de 13 ani, de două ori mai mulți decât în cazul celor de clasa a XII-a. Povestea este aceeași și în Canada, unde un studiu publicat în anul 2000 constata că în anii 1990, peste 13% dintre fete făcuseră sex înainte de a împlini 15 ani, adică dublu față de statistica comparabilă de la începutul anilor 1980.[1] Există mărturii atât în Statele Unite, cât și în Canada, conform cărora un număr mare de adolescenți fac sex oral ca substitut al actului sexual, fără a recunoaște că au făcut sex în vreun fel. „Există această schimbare de atitudine tulburătoare cu privire la sexul oral, la actul sexual anal sau la orice altceva *în afară de...*" a declarat Eleanor Maticka-Tyndale, profesoară de sociologie la University of Windsor.

Scanned with OKEN Scanner

Un jucător de baseball în vârstă de 19 ani, selecționat de echipa Los Angeles Dodgers în 2003, a fost găsit vinovat pentru că a încurajat o minoră să-i atingă zonele intime și a fost condamnat la 45 de zile de închisoare. Cu altă ocazie, tânărul sportiv le pusese pe două fete, în vârstă de 12 și 13 ani, să-i facă o felație. În apel, care s-a încheiat cu o decizie în favoarea lui, a susținut că nu el a fost cel care a inițiat contactul, ci fetele. Și de ce s-a întâmplat asta? Pentru că cele două presupuse victime au declarat în fața instanței că în comunitatea lor era un lucru obișnuit ca fetele de clasa a VII-a să ofere sex oral băieților. Una dintre ele a spus că a participat pentru că „toate celelalte fete o făceau și [ea] nu voia să fie lăsată pe dinafară“[2].

Activitatea sexuală precoce și tulburătoare vine la pachet cu degradarea sexualității. Există o diferență mare între contactul sexual ca expresie a intimității autentice și contactul sexual ca dinamică primitivă de atașament. Rezultatul celei din urmă este, inevitabil, lipsa satisfacției și o promiscuitate care creează dependență, așa cum s-a întâmplat și în cazul lui Nicholas, în vârstă de 17 ani.

„Ceva nu este în regulă“, a început să povestească Nicholas. „Totul funcționează în cazul meu – am parte de mult sex, dar cred că nu am făcut niciodată dragoste cu adevărat. Prietenii mă admiră pentru genul de fete pe care le regulez. Dar nu prea mă pricep la treaba aia pe care o numiți voi intimitate. Dimineața nu știu niciodată ce să-i spun unei fete. Tot ce vreau să fac este să-l sun pe unul dintre prietenii mei și să mă laud.“ Se poate spune că dilema lui Nicholas este vechiul sindrom Don Juan de care au suferit mulți bărbați, dar este o dilemă cu care, în zilele noastre, se confruntă mulți tineri a căror inițiere și istoric sexual se desfășoară în contextul culturii anturajului.

Atât Nicholas, cât și Jessica erau intens orientați spre anturaj. Conform spuselor lui Nicholas: „Nu mă simt conectat cu familia mea. De fapt, mai mult prietenii sunt familia mea decât familia

Scanned with OKEN Scanner

reală. Nici măcar nu mai vreau să stau în preajma membrilor familiei mele." Îl cunoșteam destul de bine pe Nicholas și familia lui. Avea trei surori și niște părinți care nici că puteau să-l iubească mai mult. Dar Nicholas nu trăgea cu ai casei pentru a-și satisface nevoia de atașament, ci mai degrabă cu anturajul. Timp de doi ani în adolescența băiatului, tatăl său, un profesionist în domeniul său, a devenit complet preocupat de carieră, în timp ce mama a suferit o depresie indusă de stres. O perioadă atât de scurtă în această etapă crucială din viața lui Nicholas a fost suficientă pentru a crea un vid de atașament care a ajuns să fie umplut de grupul de camarazi. Iată cât de vulnerabili sunt copiii de astăzi într-o cultură care nu mai oferă atașamente de substituție pentru adulți atunci când, indiferent de motiv, legăturile familiale slăbesc chiar și numai temporar.

Jessica era, de asemenea, detașată emoțional de părinți. Cu greu am reușit să o fac să vorbească despre ei, iar când o făcea, vorbea doar despre amestecul lor în viața sa – o viață care gravita în jurul camarazilor. Orientarea spre anturaj se manifesta prin nevoia insațiabilă de acceptare, prin obsesia față de mesageria instantanee pe internet și prin disprețul total față de valorile adulților, cum ar fi studiul școlar și învățarea. În opinia ei, nimic nu era mai important decât să se facă plăcută, dorită și urmărită de prieteni. Pentru Nicholas, sexul era o chestiune de cucerire și câștigare de trofee, de a ieși învingător, de a obține un anumit statut în ochii amicilor săi. Pentru partenerele sale feminine aparent interesate, sexul se poate să fi fost o afirmare a atractivității, o confirmare a faptului că sunt un obiect al dorinței, o experiență de apropiere intimă sau un semn de apartenență și exclusivitate. Pentru Jessica, sexul oral a fost un ritual de inițiere socială, un preț pe care trebuia să îl plătească pentru a fi admisă într-un club social din care își dorea cu ardoare să facă parte.

Pentru Heather, în vârstă de 14 ani, sexul însemna să-i facă pe băieți să fie ai ei, să le obțină atenția și afecțiunea, să învingă

Scanned with OKEN Scanner

concurența. Heather era o altă adolescentă extrem de orientată spre anturaj, destul de populară și foarte mândră de capacitatea sa de a atrage băieții. A devenit activă din punct de vedere sexual la vârsta de 12 ani, lucru pe care a reușit să-l ascundă părinților. În momentul în care a venit la mine, trimisă de părinți pentru că nu reușeau să o disciplineze, era neobișnuit de experimentată pentru vârsta ei. Mi s-a lăudat că, înainte de a merge la liceu, „dăduse lovitura" la trei școli diferite în același timp, căutând „cei mai tari băieți" și făcându-i ai ei prin iscusința și precocitatea ei sexuală. Vocea îi era plină de dispreț pentru fetele care nu reușeau să facă asta, susținând că sunt proaste și nimic altceva decât niște ratate. Îl numea pe unul dintre actualii parteneri sexuali iubitul ei, dar nu părea să se simtă câtuși de puțin vinovată de lipsa de loialitate față de el. „Nu vorbim prea mult", îmi spunea ea, „și ce nu știe nu-l va răni." În plus, a spus că o deranjează foarte mult că este cu jumătate de centimetru mai scund decât ea. „În plus, sexul cu ceilalți băieți nu reprezintă decât contact fizic, nimic mai mult." Și-a identificat iubitul ca fiind singura persoană din lume de care se simțea cel mai apropiată, dar această apropiere nu părea să includă un sentiment de intimitate emoțională sau psihologică.

Cât de lipsit de intimitate poate fi sexul între adolescenți este ilustrat de următoarea relatare a dr. Elaine Wynne, un medic care lucrează la o clinică pentru tineri. „O fată de 15 ani a venit pentru un control de rutină și un test Papanicolau", mi-a spus dr. Wynne. „În timp ce făceam examenul pelvian, a menționat întâmplător că nu-și dădea seama dacă prietenul ei ejaculează în timpul sexului. S-a dovedit că acest lucru o îngrijorează. «Te-ai gândit să-l întrebi?», i-am spus eu. «Glumiți?», mi-a răspuns ea. «Este o întrebare mult prea personală!»"

Este deranjant să vezi cu ochii tăi ce efecte are sexul asupra tinerilor orientați spre anturaj și ce efecte are orientarea spre anturaj asupra sexualității. Nu toți adolescenții orientați spre

Scanned with OKEN Scanner

anturaj sunt activi sexual, desigur, și nu toți își manifestă sexualitatea în același mod, dar cultura pe care și-o vor însuși este impregnată de o sexualitate în mod bizar distorsionată – un soi de pseudosofisticare lipsită de maturitate, un joc fizic al intimității care nu conține vreo pregătire psihologică pentru a face față consecințelor.

Factorii fizici precum maturizarea fiziologică și „furtuna hormonală" nu explică sexualitatea adolescentină. Pentru a înțelege pe deplin comportamentul sexual precoce al tinerilor, trebuie să ne uităm din nou la trei concepte pe care le-am prezentat în capitolele anterioare: atașamentul, vulnerabilitatea și maturizarea. Cheia, ca întotdeauna, este atașamentul. Factorul critic nu este trezirea sexuală a adolescenței, ci faptul că adolescentul orientat spre anturaj este o ființă sexuală înclinată să folosească orice îi stă la dispoziție pentru a-și satisface nevoia de atașament. Cu cât vulnerabilitatea și maturitatea sunt mai puțin prezente, cu atât este mai probabil ca dorința de atașament să își găsească expresia sexuală.

SEXUL CA EXPRESIE A FOAMEI DE ATAȘAMENT

În ordinea firească a lucrurilor, sexul are loc între ființe mature, nu între copii și cei responsabili pentru ei. Atunci când copiii caută apropierea emoțională de adulți, interacțiunea sexuală este foarte puțin probabilă. Dar dacă aceiași copii se orientează spre camarazi, foamea de contact este susceptibilă să devină sexualizată. Sexul devine un instrument de atașament față de camarazi. Copiii care și-au înlocuit părinții cu prietenii sunt cei mai susceptibili să fie preocupați sau activi din punct de vedere sexual. Cei lipsiți de un sentiment de intimitate în relația cu părinții au cea mai mare nevoie să caute intimitatea în relația cu prietenii lor, dar de data aceasta prin sex, mai degrabă decât prin sentimente sau cuvinte. Acest lucru s-a întâmplat cu siguranță și în

Scanned with OKEN Scanner

cazul lui Nicholas, Heather și Jessicăi, niște tineri rupți de părinții iubitori din cauza orientării lor spre anturaj. Foloseau sexul cu alți tineri ca ei pentru a încerca să-și satisfacă nevoia de conexiune și de afecțiune.

Sexul este un instrument disponibil pentru cei care doresc să-și satisfacă nevoile primitive de atașament. În Capitolul 2, am enumerat cele șase modalități de atașare, prima dintre ele fiind prin intermediul simțurilor fizice. Dacă un copil caută apropierea în primul rând prin intermediul contactului fizic, sexul este foarte eficient. Dacă se întâmplă să caute obținerea atașamentului prin similaritate, comportamentul copilului se va conforma valorilor grupului, cum s-a întâmplat în cazul Jessicăi și al celor două tinere care i-au oferit sex oral jucătorului de baseball. Pentru o persoană care caută a treia modalitate de atașament – apartenența exclusivă și loialitatea – interacțiunea sexuală va fi foarte atrăgătoare. Dacă un copil este atras de a patra cale – a fi important pentru cineva – atunci afirmarea statutului sau atractivitatea va deveni obiectivul principal, iar sexul va fi un instrument util pentru a puncta. Desigur, contactul sexual poate implica și sentimente de afectivitate și intimitate autentice, dar pentru adolescenții imaturi, orientați spre anturaj, acest lucru se întâmplă rareori – oricât de mult le-ar plăcea să creadă asta. Le lipsesc vulnerabilitatea și maturitatea necesare pentru ca sexualitatea lor să atingă aceste două forme înalte de atașament, după cum voi explica în curând.

Stilurile actuale ale modei, ale machiajului și ale comportamentului promovează sexualizarea fetelor tinere care nu sunt în niciun caz pregătite pentru o activitate sexuală matură. Potrivit lui Joan Jacobs Brumberg, istoric la Cornell University și autoarea cărții *The Body Project* – o istorie a copilăriei americane – înfățișarea cu o componentă sexuală încărcată a devenit o unitate de măsură a stimei de sine. Brumberg a declarat pentru revista *Newsweek* că, în urmă cu 50 de ani, atunci când fetele

Scanned with OKEN Scanner

vorbeau despre autoperfecționare, aveau în vedere realizările academice sau o anumită contribuție în societate. Acum, spune ea, dimpotrivă, pe primul plan este aspectul fizic. „În agendele și jurnalele private ale adolescentelor, corpul este preocuparea permanentă, fiind pe locul al doilea după relațiile cu prietenii."[3] Bineînțeles, chiar și expresia „pe locul al doilea după" este folosită eronat, deoarece obsesia pentru imaginea corporală este un rezultat direct al orientării spre anturaj și al produsului său derivat, sexualizarea adolescenței.

Fără să știe, adolescenții se expun unui risc atunci când își sexualizează atașamentele. Sexul nu este un simplu instrument care poate fi folosit în scopuri proprii. Nu este posibil ca adolescenții să iasă nevătămați și dezinvolți din activitatea sexuală, fără ca ceva esențial uman să fie tulburat. Sexul este un agent de legătură puternic, un soi de ciment al contactului uman, care evocă un sentiment de uniune și fuziune, creând un singur trup. Indiferent de cât de scurtă sau de inocentă este interacțiunea sexuală, rolul sexului este să formeze un cuplu din uniunea participanților la act. Pregătit sau nu, dispus sau nu, conștient sau nu, sexul îi atașează pe fiecare dintre cei care se angajează în el. Studiile au confirmat ce probabil am descoperit deja mai mulți dintre noi pe cont propriu, și anume că a face dragoste are un efect natural de legătură, evocând emoții puternice de atașament în creierul uman.[4]

Rezultatele sunt mult prea previzibile atunci când nevoia de atașament sexualizat a copiilor orientați spre anturaj se combină cu puternicul efect de formare a legăturilor afective al sexului, chiar și numai când este făcut „ocazional". Numărul sarcinilor nedorite în rândul adolescentelor este în creștere în țările în care abundă orientarea spre anturaj, în ciuda încercărilor noastre de a face educație sexuală și de a promova contracepția. Potrivit statisticilor, rata sarcinilor la adolescente este cea mai ridicată în Statele Unite, urmată de cea din Marea Britanie și Canada.[5]

Scanned with OKEN Scanner

Activitatea sexuală a copiilor orientați spre anturaj nu are nicio legătură cu a face dragoste sau a face copii, ci reprezintă încercarea de a căuta unul în brațele celuilalt ceea ce ar trebui să caute în relația cu părinții lor – contact și conexiune. Atunci când acest lucru se întâmplă cu prietenii, bebelușii pot fi rezultatul nedorit și, în multe cazuri, victimele nefericite, fiind născuți de părinți imaturi, care nu sunt pregătiți în niciun fel să îi îngrijească din punct de vedere emoțional sau măcar fizic.

SEXUALITATEA ȘI FUGA DE VULNERABILITATE

Cu toate că sexul îi leagă pe cei care iau parte la act unul de celălalt, îi atrage pe un teritoriu extrem de vulnerabil, într-un loc în care sentimentele pot fi rănite, iar inimile pot fi frânte. Ceea ce leagă sexul nu poate fi dezlegat fără o anumită durere. După ce sexul a creat legătura, orice fel de separare va atrage după sine o ruptură semnificativă și o perturbare psihologică, o experiență pe care majoritatea adulților o cunosc prea bine. Experiențele repetate de separare sau de respingere în urma atașamentelor puternice create de sex pot da naștere unei vulnerabilități prea mari pentru a fi suportată. Astfel de experiențe produc cicatrici emoționale și desensibilizare.

Nu este deloc surprinzător că, cu cât adolescenții noștri sunt mai activi din punct de vedere sexual, cu atât devin mai puțin sensibili din punct de vedere emoțional. Această desensibilizare poate părea o binecuvântare, permițându-le să riște, dar să nu fie răniți. Însă, așa cum am discutat în capitolele anterioare, costul fugii de vulnerabilitate este reducerea potențialului lor ca ființe umane, a libertății și profunzimii emoționale care i-ar face să se simtă cu adevărat plini de viață.

Nici măcar pe termen scurt practicarea sexului nu-l lasă nevătămat pe adolescentul care se apără emoțional. Doar pentru că adolescentul nu pare afectat nu înseamnă că nu a suferit

Scanned with OKEN Scanner

consecințe. Cu cât suntem mai puțin afectați în mod conștient, cu atât mai tare putem fi răniți la nivel inconștient. Heather mi-a povestit că la una dintre întâlnirile ei a fost violată, dar a spus-o pe un ton nepăsător și a precizat că evenimentul nu a avut de fapt impact asupra ei. Nu a fost greu să văd vulnerabilitatea pe care această bravadă era menită să o mascheze sau să prezic că o astfel de desensibilizare superficială, dacă nu se inversa, avea să continue să o conducă pe această fată spre un teritoriu periculos. Contactul sexual care nu reușește să-l facă pe adolescent mai vulnerabil conduce la intensificarea apărării împotriva vulnerabilității. Când am întrebat-o pe o tânără pacientă de-a mea de ce ea și prietenele ei beau atât de mult la petreceri, mi-a răspuns fără ezitare: „Atunci nu doare atât de tare când ți-o trage cineva."

Unul dintre costurile extreme ale desensibilizării este că sexul își pierde puterea de a crea legături afective. Efectul pe termen lung este de amorțire a sufletului, care afectează capacitatea tinerilor de a intra în relații în care sunt posibile un contact și o intimitate adevărate. În cele din urmă, sexul devine o activitate de atașament fără vulnerabilitate. Poate crea chiar dependență, deoarece potolește pe moment dorința de atașament fără să o satisfacă vreodată. Separarea sexului de vulnerabilitate poate avea un efect eliberator asupra comportamentului sexual, dar provine dintr-un loc întunecat al desensibilizării emoționale.

Deși Heather era inteligentă, atrăgătoare, fermecătoare și vorbăreață, nu exista niciun indiciu de vulnerabilitate în ce spunea sau simțea. Nu avea nicio teamă, nu recunoștea că îi este dor de cineva, nu era în contact cu nesiguranța ei și nu se simțea prost pentru nimic din ce făcuse. Nicholas, de asemenea, se afla într-o permanentă fugă de vulnerabilitate, ceea ce îl făcea plictisit, critic, arogant și disprețuitor. Și el era lipsit de orice teamă și de orice sentiment de nesiguranță. Îi disprețuia pe cei slabi și nu tolera ratații. Nici Heather și nici Nicholas nu erau capabili de emoții profunde. Amândoi erau imuni la efectele de formare a

Scanned with OKEN Scanner

ataşamentului pe care le aducea cu sine sexul. Amândoi se înarmaseră împotriva vulnerabilităţii înainte de a se implica sexual, dar activitatea lor sexuală le dusese desensibilizarea la un cu totul alt nivel.

Nici cu prietenii lor şi nici măcar cu mine Heather şi Nicholas nu au fost prea timizi să vorbească despre experienţele sexuale. O astfel de uşurinţă este un efect secundar interesant, dar înşelător al fugii de vulnerabilitate – o pierdere a sentimentului de expunere atunci când împărtăşeşti informaţii personale care în mod normal ar fi considerate intime. Mulţi adulţi sunt impresionaţi de aparenta deschidere a tinerilor din prezent în ce priveşte aspectele sexuale, percepând-o ca pe un semn de progres faţă de timiditatea şi tendinţa de altădată de a ţine aceste lucruri secrete. „Nu am fi vorbit niciodată cu atâta sinceritate despre astfel de chestiuni", mi-a spus cu o oarecare mândrie mama unui tânăr de 15 ani foarte orientat spre anturaj. „Când aveam noi această vârstă, ne era prea ruşine să vorbim despre sex." Ceea ce această mamă nu a reuşit să înţeleagă este că discuţia lipsită de inhibiţii şi timiditate despre activitatea sexuală nu avea nimic de-a face cu transparenţa sau curajul, ci mai degrabă cu evitarea vulnerabilităţii. Este nevoie de foarte puţin curaj pentru a dezvălui ceva care nu este câtuşi de puţin intim. Nu ai de ce să fii discret dacă nu te simţi expus. Când este separat de vulnerabilitate, sexul nu reuşeşte să ne atingă suficient de profund pentru a ne răni. Ceea ce ar trebui să fie extrem de personal şi intim poate fi spus lumii întregi şi, de multe ori, chiar este, în emisiunile TV de doi bani.

Pentru tinerii care încă au o profunzime în simţire şi suficientă vulnerabilitate pentru ca sexul să funcţioneze, actul sexual este precum plonjarea într-un ocean de emoţii puternice, într-un ataşament inexplicabil şi adesea complex, într-o vulnerabilitate atât de intensă, încât abia poate fi atinsă. Deşi adolescenţii se angajează de obicei în sex pentru a deveni mai apropiaţi, nu se aşteaptă că se vor cupla în acest proces. Plonjarea într-o relaţie de

Scanned with OKEN Scanner

cuplu îi poate depăși complet. Unii încearcă să evite durerea inevitabilă a despărțirii agățându-se cu disperare de celălalt, urmărindu-l neîncetat și străduindu-se să mențină relația pe linia de plutire. Alții se simt sufocați și prinși în capcană de o apropiere pentru care nu erau pregătiți și caută să scape de acolo cât mai repede. Atunci când cuplarea are efect pentru ambele părți, unii adolescenți își văd individualitatea timidă sugrumată de forțele fuziunii, iar personalitatea lor în formare este înghițită de relația de cuplu. Nu mai sunt capabili să-și recunoască propriile preferințe sau să ia propriile decizii fără a se consulta mai întâi cu partenerul. „Nu știu dacă suntem deja iubit și iubită", mi-a spus o fată de 17 ani, în timp ce îmi vorbea despre cel mai recent partener sexual. „Nu mi-a spus încă."

Sexul este practicat de minori care nu au nici cea mai mică idee în ce se bagă. Cei mai defensivi dintre ei par să scape basma curată pentru că nu mai au capacitatea de a se atașa emoțional și nici nu mai simt durere. Invulnerabilitatea lor face ca sexul să pară degajat, ușor și distractiv. Cei care sunt profunzi și vulnerabili au probleme: mai întâi se lipesc de celălalt, indiferent dacă partenerul dorește sau nu să se întâmple asta, iar apoi se simt sfâșiați atunci când relația se destramă.

Având în vedere efectul de consolidare al sexului, vulnerabilitatea necesară pentru funcționarea sa și vulnerabilitatea care apare dacă într-adevăr funcționează, mi se pare că ar trebui să fim mai preocupați de măsurile de protecție. O astfel de prudență este dictată nu din considerente morale, ci direct din înțelegerea consecințelor negative ale sexualității precoce asupra dezvoltării emoționale sănătoase a copiilor noștri. Acest puternic adeziv uman nu este o jucărie pentru copii.

Privit prin prisma vulnerabilității, conceptul de sex protejat capătă un sens complet diferit – nu protecție împotriva bolilor sau a copiilor nedoriți, ci protecție împotriva rănirii și desensibilizării. Nu există nicio garanție de siguranță în niciun atașament,

Scanned with OKEN Scanner

desigur, nici măcar în atașamentele formate între adulți maturi. Nu este vorba atât despre faptul că ne putem proteja copiii să nu fie răniți, ci mai degrabă despre faptul că putem reduce riscul ca aceștia să se implice sexual în relații care nu au șanse să îi satisfacă sau să dureze. Sexul din adolescență este rareori însoțit de protecția pe care o oferă un angajament, de promisiunea exclusivității, de blândețea dată de respect sau de sprijinul comunității. Acest tip de sex este neprotejat în sensul cel mai profund – din punct de vedere psihologic. O persoană nu poate continua să se „căsătorească" și să „divorțeze" întruna fără să se împietrească și să se desensibilizeze, cel puțin nu fără să apară o suferință semnificativă. Separarea după actul sexual este prea dureroasă. Adolescenții nu sunt mai imuni la astfel de dinamici naturale decât noi ceilalți. De fapt, din cauza vârstei sensibile, a lipsei de perspectivă și a imaturității naturale, sunt chiar mai predispuși decât adulții să fie răniți de experiențele lor sexuale.

ATUNCI CÂND SEXUALITĂȚII ÎI LIPSEȘTE MATURITATEA

Cel mai sigur sex, din perspectiva atașamentului și a vulnerabilității, ar trebui să aibă loc nu ca modalitate de formare a unei relații, ci în contextul unei relații care este deja satisfăcătoare și sigură. Oricine își dorește să fie cât mai sigur că relația se află exact în etapa în care vrea să fie. Sexul reprezintă actul final de atașament, manifestarea primară pentru obținerea exclusivității, creând astfel fuziunea într-un cuplu. Sexul este la fel de sigur pe cât de înțelepți sunt indivizii care îl practică. Ceea ce este necesar mai mult decât orice este tocmai ce le lipsește adolescenților orientați spre anturaj: maturitatea. Adolescenții imaturi care sunt orientați spre adulți cel puțin sunt înclinați să se bizuie pe părinți pentru o obține indicii cu privire la interacțiunea sexuală. Copiii orientați spre anturaj sunt de două ori damnați: pe

Scanned with OKEN Scanner

de o parte, nu au maturitatea necesară pentru o interacțiune sexuală sănătoasă sau pentru a lua decizii sănătoase, iar pe de altă parte, nici nu sunt suficient de orientați spre adulți pentru a accepta sfaturi de la aceia dintre noi care poate că și-au învățat deja unele lecții pe propria piele.

Maturizarea este o condiție prealabilă pentru sex în mai multe moduri.

Primul rod al maturizării este separarea ca individ – individualizarea. Este necesar un minimum de individualizare pentru a crea o uniune sănătoasă. Trebuie să știm suficient de bine ce vrem pentru a-i adresa o invitație cuiva sau pentru a refuza invitația altcuiva. Avem nevoie de un instinct de autoconservare pentru a ne prețui autonomia, pentru a ne descoperi limitele personale, pentru a fi capabili să spunem „nu". Pentru o sexualitate sănătoasă, avem nevoie de libertatea de a nu ne implica sexual sau, cel puțin, de a nu ne simți obligați să facem ca lucrurile să funcționeze cu orice preț. Neaflându-se în situația în care este mai important să fie el însuși decât să aparțină cuiva sau să controleze pe cineva, adolescentul este periculos de expus.

Probabil că nu există o arenă mai importantă pentru respectul față de individualitatea cuiva decât în sfera sexuală. Luarea în considerare a celeilalte persoane este esențială pentru o interacțiune sexuală matură. Pentru cei imaturi din punct de vedere psihologic, sexul nu este un dans interactiv. În saltul prematur în sexualitate este inevitabil ca o persoană să fie rănită, să se profite de ea.

Așa cum am discutat în capitolul anterior, orientarea spre anturaj dezvoltă atât agresori, cât și persoane susceptibile la agresiune. În ce privește sexul, agresorii cer încă o dată ceea ce nu li se oferă de bunăvoie. Sexul este bogat în simbolurile pe care agresorii sunt dornici să le colecționeze: statut, senzualitate, victorie, obținerea avantajului, respect, apartenență, atractivitate, deservire, loialitate și așa mai departe. Din nefericire, agresorii sunt prea închiși din punct de vedere psihologic pentru a

Scanned with OKEN Scanner

realiza inutilitatea de a cere cuiva ce nu li se oferă de bunăvoie. Fanteziile agresorilor nu sunt legate de invitație, ci de dominație; nu au nimic de-a face cu reciprocitatea, ci cu superioritatea. Atât Heather, cât și Nicholas erau în esență agresori în ceea ce privește sexul, în sensul că exploatau slăbiciunea celorlalți pentru a-și satisface propriile nevoi. Partenerii lor nu erau aproape deloc luați în considerare. Pe Heather, comportamentul sexual și fără discernământ a expus-o, de asemenea, la agresiune, până în punctul de a fi supusă unui viol. Din nefericire, orientarea spre anturaj creează o mulțime de subiecți naivi, care tânjesc după afecțiune și care pot deveni cu ușurință victime. Nu ar trebui să fie o surpriză faptul că actele de agresiune, cum este violul la întâlnire, sunt în creștere în rândul adolescenților.

Maturizarea mai este necesară și în alt mod pentru o implicare sexuală sănătoasă. Înțelepciunea de care oamenii au nevoie pentru a lua decizii bune necesită o procesare bidimensională, integratoare, pe care numai maturitatea o poate conferi. Trebuie să fim capabili să ne gestionăm sentimentele, gândurile și impulsurile contradictorii. Dorința de a aparține altcuiva trebuie să coexiste cu dorința de a fi propriul stăpân; menținerea limitelor trebuie să se amestece cu dorința de a te contopi cu altul. Este necesară, desigur, și capacitatea de a lua în considerare atât prezentul, cât și viitorul. Cei imaturi din punct de vedere psihologic sunt incapabili să se gândească la altceva decât la plăcerea de moment. Pentru a lua decizii bune, cineva trebuie să fie capabil să simtă în același timp teamă și dorință. Dacă am putea înțelege sentimentele puternice pe care le poate dezlănțui sexualitatea, am fi încă de la bun început suficient de stresați. Sexul ar trebui să fie atât venerat, cât și temut și ar trebui să inspire atât nerăbdare, cât și teamă, să fie deopotrivă atât un motiv de sărbătoare, cât și de precauție.

Adolescenții nu dispun de înțelepciunea, discernământul și controlul impulsurilor necesare ca să-și ia astfel de decizii pe cont propriu în siguranță. Am putea, desigur, din înțelepciunea

Scanned with OKEN Scanner

noastră de adulți, să le impunem structuri și limitări care să le mențină comportamentul sexual în limite sigure și am putea să le oferim sfaturi în deciziile privind sexul, dar cu adolescenții orientați spre anturaj nu avem puterea și conexiunea necesare pentru a face acest lucru. Dacă tinerii noștri ne-ar cere sfatul, i-am informa, fără îndoială, că nu pot separa cu adevărat deciziile privind sexul de cele privind relația. I-am sfătui să aștepte până când vor fi siguri că relația lor este solidă din punct de vedere emoțional, întemeiată pe o intimitate autentică, dincolo de interacțiunea sexuală. Problema este că, oricât de înțelepte ar fi sfaturile noastre, cei orientați spre anturaj nu privesc în direcția noastră.

Astăzi mulți părinți și profesori se referă voalat la activitatea sexuală a adolescenților ca fiind una de explorare și experimentare și o consideră inerentă naturii adolescenței. Conceptul de experiment sugerează un aer de explorare, descoperire și existența unor întrebări. Cu toate acestea, adolescenții care sunt cei mai activi din punct de vedere sexual nu sunt cei care pun întrebări. Sexul la adolescenți nu este atât de mult o chestiune de experimentare sexuală, cât una de disperare emoțională și de nevoie profundă de atașament.

De obicei, adulții încearcă să găsească soluții pentru hipersexualitatea adolescenților orientați spre anturaj așa cum fac cu hărțuirea și agresivitatea, concentrându-se asupra interacțiunii dintre tineri. Încercăm să producem schimbări de comportament admonestându-i, dându-le lecții, recompensându-i și pedepsindu-i. Și în această sferă eforturile noastre sunt direcționate greșit. Nu putem face mare lucru pentru a corecta sexualitatea aberantă a copiilor orientați spre anturaj atâta timp cât aceștia rămân orientați spre anturaj. Cu toate acestea, putem proceda diferit în abordarea orientării aberante a copiilor sexualizați precoce, cel puțin atunci când sunt ai noștri. Dacă vrem să schimbăm ceva în privința sexualității lor, trebuie mai întâi să-i readucem acolo unde își au cu adevărat locul – alături de noi.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

13

Elevii needucabili

Ethan era un elev bun în școala primară, chiar dacă nu fusese niciodată unul foarte interesat. Era destul de inteligent. Deși părea să-i lipsească dorința de a excela, părinții și profesorii lui reușiseră să-i inoculeze modelele lor de învățare și comportament. Profesorii îl considerau șarmant și simpatic. În momentul în care părinții lui Ethan au venit să mă vadă, când fiul lor era aproape de sfârșitul clasei a VI-a, conformarea lui cu așteptările adulților devenise istorie. Să-l convingă pe Ethan să-și facă temele era o luptă constantă. Profesorii lui se plângeau că nu e atent și receptiv la ore. Adesea certăreț și insolent, nu avea performanțe pe măsura abilităților. Această schimbare a disponibilității sale de a se lăsa educat a apărut odată cu noua preocupare legată de camarazii săi. În lunile anterioare, Ethan se atașase de prieteni unul după altul, imitându-le ticurile și adoptându-le hobby-urile. Când relația cu un coleg de școală începea să se destrame, devenea cu atât mai disperat să mențină relația cu altul.

Pentru Mia, declinul academic a început cu un an mai devreme. Până să intre în clasa a V-a, era foarte implicată la învățătură, interesată și punea multe întrebări inteligente. Acum se plângea că se plictisește de materiile pe care le studiază. Părinții au aflat, spre marea lor consternare, că nu preda unele teme și că temele făcute nu erau la calitatea obișnuită. Profesorii le telefonau părinților ca să-i atenționeze despre lipsa de atenție și de

motivație a Miei, precum și că vorbește neîncetat cu prietenele în clasă, plângeri pe care părinții ei nu erau obișnuiți să le audă. Confruntată cu îngrijorările lor, Mia părea nonșalantă. Au mai observat că rareori vorbește despre profesori. Iar atunci când o făcea, folosea doar termeni depreciativi. Pentru ea, temele pentru acasă nu mai erau o prioritate, ci vorbitul la telefon sau contactarea prietenelor prin intermediul internetului. Când părinții au încercat să-i limiteze aceste activități, i-a sfidat cu o insolență și o ranchiună pe care nu le mai văzuseră niciodată până atunci.

Aceste două cazuri reprezintă un fenomen endemic în cultura noastră de astăzi: copii capabili, dar nemotivați; inteligenți, dar cu rezultate slabe; străluciți, dar plictisiți. De cealaltă parte a aceleiași monede, educația a devenit o ocupație mult mai stresantă decât era în urmă cu o generație sau două. După cum recunosc multe cadre didactice din zilele noastre, predarea pare să fie din ce în ce mai dificilă, elevii tot mai puțin respectuoși și tot mai puțin receptivi. Sălile de clasă sunt din ce în ce mai greu de gestionat, iar performanțele școlare par să scadă. Abilitățile de lectură ale elevilor par să fi scăzut, în ciuda accentului mare pe care multe școli l-au pus în ultimii ani pe competențele literare.[1] Cu toate acestea, profesorii nu au fost niciodată mai bine pregătiți decât astăzi, programele de învățământ nu au fost niciodată atât de dezvoltate, iar tehnologia nu a fost niciodată atât de sofisticată.

Ce s-a schimbat? Ne întoarcem încă o dată la influența crucială a atașamentului. Schimbarea modelelor de atașament ale copiilor noștri a avut implicații profund negative asupra educației. Mulți părinți și profesori încă mai cred că, dacă punem un elev capabil alături de un profesor bun, obținem rezultate. De fapt, lucrurile nu au funcționat niciodată chiar așa, dar, atâta timp cât învățarea a funcționat, ne-am permis să fim naivi. Până relativ recent, cadrele didactice se puteau folosi de avantajele oferite de orientarea puternică a copiilor spre adulți pe care o generau cultura și societatea. Însă vremurile acelea au trecut.

Scanned with OKEN Scanner

Problema cu care ne confruntăm acum în ceea ce privește educația copiilor noștri nu este ceva ce banii pot rezolva, ceva ce programele de învățământ pot aborda sau ceva ce tehnologia informației poate remedia. Este o problemă mai profundă decât toate acestea, dar și mai simplă.

Cunoașterea, spunea Goethe, nu poate fi introdusă într-o minte așa cum bagi niște parale într-o pungă. Educația unui elev este rezultatul mai multor factori: dorința de a învăța și de a înțelege, interesul pentru necunoscut, dorința de asumare a anumitor riscuri și disponibilitatea de a fi influențat și corectat. De asemenea, este nevoie de o conexiune cu profesorul, de tendința de a fi atent, de dorința de a cere ajutor, de aspirația de a te ridica la înălțimea așteptărilor și de a avea realizări și, nu în ultimul rând, de o predispoziție pentru muncă. Toți acești factori sunt înrădăcinați sau influențați de atașament.

La o analiză atentă, patru calități esențiale sunt primordiale în determinarea educabilității unui copil: o curiozitate naturală, o minte integratoare, capacitatea de a învăța din corecție și o relație cu profesorul. Un atașament sănătos îmbunătățește fiecare dintre aceste calități, în timp ce orientarea spre anturaj le subminează pe toate.

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ UCIDE CURIOZITATEA

În mod ideal, un copil este înclinat spre învățare datorită unei minți deschise și curioase față de lume. Copilul ar trebui să pună întrebări înainte de a veni cu răspunsuri, să exploreze înainte de a descoperi adevăruri și să experimenteze înainte de a ajunge la concluzii ferme. Cu toate acestea, curiozitatea nu este o parte inerentă a personalității unui copil. Ea este rodul procesului emancipării – cu alte cuvinte, o consecință a dezvoltării care îl va face pe copil apt ca ființă separată, independentă și capabilă să funcționeze în afara legăturilor de atașament.

Scanned with OKEN Scanner

Copiii emancipați au, de obicei, domenii de interes deosebite și sunt motivați în mod firesc să învețe. Obțin o mare satisfacție din formarea unei păreri sau din înțelegerea modului în care funcționează ceva. Își creează propriile obiective în jurul învățării. Le place să fie originali și caută să se cunoască pe ei înșiși. Elevii emancipați se bucură să aibă responsabilități și acționează spontan pentru a-și atinge potențialul.

Pentru cadrele didactice care apreciază curiozitatea, care îi îndeamnă pe cei mici să pună întrebări și care lasă interesele copiilor să preia conducerea, predarea pentru elevi emancipați este o plăcere. Pentru astfel de copii, cei mai buni profesori sunt cei care le servesc drept mentori, care le stârnesc interesele, care le întețesc pasiunile și care le permit să fie responsabili pentru învățare. Dacă elevii emancipați nu au întotdeauna performanțe școlare bune probabil, aceasta se datorează faptului că, având propriile idei despre ce vor să învețe, resimt programa școlară impusă de profesor ca pe o intruziune nedorită.

Curiozitatea este un lux, din punct de vedere al dezvoltării. Atașamentul contează cel mai mult. Până când nu se eliberează o parte din cantitatea de energie dedicată urmăririi unor atașamente sigure și solide, aventurarea în necunoscut nu se află pe agenda dezvoltării. De aceea, orientarea spre anturaj ucide curiozitatea. Elevii orientați spre anturaj sunt preocupați în mod special de problemele de atașament. În loc să fie interesați de necunoscut, se plictisesc de tot ce nu servește scopului atașamentului față de camarazi. Plictiseala este epidemică în rândul celor orientați spre camarazi.

Există o altă problemă legată de curiozitate. Curiozitatea produce vulnerabilitate unei persoane în lumea „indiferentă" a camarazilor săi. Uimirea autentică, entuziasmul față de un subiect, întrebările despre cum funcționează lucrurile, originalitatea unei idei – toate acestea expun un copil la ridiculizare și batjocură din partea camarazilor. Fuga de vulnerabilitate a

Scanned with OKEN Scanner

copiilor orientați spre anturaj le inhibă curiozitatea, dar și pe cea a celor din jurul lor. Orientarea copiilor noștri spre anturaj face din curiozitate un concept pe cale de dispariție.

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ AMORȚEȘTE MINTEA INTEGRATOARE

Pentru automotivare, este util să ai o minte integratoare, adică o minte capabilă să proceseze impulsuri sau gânduri contradictorii. În mintea copilului cu o capacitate integratoare bine dezvoltată, faptul că nu vrea să meargă la școală îi provoacă îngrijorarea de a lipsi de la cursuri, faptul că nu vrea să se trezească dimineața îi declanșează teama de a întârzia. Lipsa de interes în a acorda atenție profesorului este contrabalansată de interesul de a lua note bune, iar rezistența la a face ceea ce i se spune este atenuată de conștientizarea faptului că nesupunerea are consecințe neplăcute.

Pentru o învățare integratoare, un copil trebuie să fie suficient de matur pentru a tolera cele două voci ale minții sale – să aibă sentimente contradictorii, să aibă îndoieli, să resimtă ambivalența. Pentru ca elementul de temperare să fie prezent – componenta care ar contracara impulsurile ce subminează învățarea – copilul trebuie, de asemenea, să fie atașat în mod corespunzător. Trebuie să fie capabil de profunzime și să fie vulnerabil. De exemplu, un copil trebuie să fie suficient de atașat pentru a fi preocupat de ceea ce gândesc adulții – părinții și profesorii săi – pentru a fi preocupat de așteptările lor, să nu îi supere și să nu îi îndepărteze. Un elev trebuie să fie implicat emoțional în învățare, să fie entuziasmat de faptul că dorește să înțeleagă ceva. Faptul de a nu fi vulnerabil – de a nu-ți păsa – paralizează învățarea și distruge capacitatea de educare.

Elevii au nevoie de o inteligență integratoare pentru un tip de învățare care să fie mai mult decât memorare și regurgitare.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a rezolva probleme, un elev trebuie să proceseze mai mult decât o singură dimensiune. Dincolo de simplele fapte, el trebuie să descopere teme, să discearnă semnificații mai profunde, să înțeleagă metaforele, să descopere principiile de bază. Un elev trebuie să știe cum să distileze un grup de informații până la esență sau să pună piesele laolaltă într-un întreg armonios. Orice lucru care depășește gândirea concretă necesită o minte integratoare. La fel cum percepția în profunzime necesită doi ochi, învățarea în profunzime necesită capacitatea de a vedea lucrurile din cel puțin două puncte de vedere. Dacă ochiul minții este unic, nu există profunzime sau perspectivă, nu există sinteză sau distilare, nu există pătrundere spre sensul și adevărul mai profund. Contextul nu este luat în considerare; prim-planul și planul secundar nu se diferențiază.

Din păcate, inteligența brută a unui elev nu se traduce automat în inteligență integratoare. Așa cum am discutat în Capitolul 9, funcționarea integratoare este un fruct al maturizării – exact procesul pe care îl împiedică orientarea spre anturaj. Cei imaturi nu reușesc să își dezvolte abilități integratoare.

Pedagogia și programa noastră nu consideră abilitățile integratoare ale copiilor ca fiind de la sine înțelese. Atunci când noi, ca educatori, nu reușim să înregistrăm ceea ce lipsește, nu reușim nici să înțelegem cu ce ne confruntăm când încercăm să temperăm gândirea sau comportamentul copiilor. Încercăm să-i determinăm să facă ceva ce mintea lor nu este capabilă să facă, iar când nu reușim, îi pedepsim pe ei pentru acest eșec. Cei cu minți integratoare presupun că toți ceilalți pot gândi la fel. Dar această presupunere nu se mai potrivește tipurilor de elevi și studenți pe care îi întâlnim astăzi în sălile de clasă. Copiii cărora le lipsește inteligența integratoare nu se pretează la această formă de predare și trebuie abordați diferit. Este mai probabil ca elevii orientați spre anturaj să aibă dizabilități de învățare – neliniște în gândire, sentimente și acțiuni.

Scanned with OKEN Scanner

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ PERICLITEAZĂ ÎNVĂȚAREA ADAPTIVĂ DE TIP ÎNCERCARE ȘI EROARE

Cea mai mare parte a învățării are loc prin adaptare, printr-un proces de încercare și eroare. Încercăm să realizăm sarcini noi, facem greșeli, ne împiedicăm, greșim, iar apoi tragem concluziile corespunzătoare sau îi cerem altcuiva să le tragă în locul nostru. Eșecul constituie o parte esențială a procesului de învățare, iar corecția este principalul instrument de predare. Fuga de vulnerabilitate produsă de orientarea spre anturaj a unui tânăr dă trei lovituri devastatoare acestei căi principale de învățare.

Prima lovitură este dată componentei de încercare a procesului. Încercarea unor lucruri noi implică asumarea unui risc: citirea cu voce tare, oferirea unei opinii, pășirea pe un teritoriu necunoscut, testarea unei idei. O astfel de experimentare este un câmp minat de posibile greșeli, reacții imprevizibile și reacții negative. Atunci când vulnerabilitatea este deja prea greu de suportat, așa cum este pentru majoritatea copiilor orientați spre anturaj, aceste riscuri pot ajunge să pară inacceptabile.

A doua lovitură vizează capacitatea copilului orientat spre anturaj de a beneficia de pe urma erorii. Înainte de a putea învăța din greșelile noastre, trebuie să le recunoaștem și să ne recunoaștem eșecul. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea dacă vrem să beneficiem de pe urma greșelilor noastre și trebuie să primim cu bucurie ajutorul, sfatul și corecția din partea altora. Din nou, elevii orientați spre anturaj se apără prea mult împotriva vulnerabilității pentru a-și conștientiza greșelile sau pentru a-și asuma responsabilitatea pentru eșecurile lor. Dacă nota la un test este prea mică pentru ca un astfel de elev să o accepte, va da vina pentru eșec pe altceva sau pe altcineva ori își va muta

Scanned with OKEN Scanner

atenția de la confruntarea cu problema. Creierul copiilor care se apără împotriva vulnerabilității ignoră tot ceea ce i-ar putea face să se simtă astfel, în acest caz fiind vorba despre recunoașterea greșelilor și a eșecurilor. Chiar și faptul de a fi ușor corectat de un profesor sau de un părinte poate face un astfel de copil să aibă un sentiment de inadecvare și de rușine, sentimentul că „ceva este în neregulă" cu el. Evidențierea a ceea ce au greșit va evoca din partea unor astfel de copii reacții clare de evitare sau de ostilitate. Adulții interpretează adesea aceste reacții ca fiind nepoliticoase, dar ele sunt în realitate modul în care acești copii evită să se simtă vulnerabili.

A treia lovitură la adresa învățării prin încercare și eroare este că zădărnicia unui curs de acțiune nu este conștientizată atunci când un copil se apără prea mult împotriva vulnerabilității. Așa cum am subliniat mai devreme, frustrarea trebuie să se transforme în sentimente de zădărnicie pentru ca creierul să își dea seama că ceva nu funcționează (vezi Capitolul 9). Conștientizarea zădărniciei este esența învățării adaptive. Atunci când o persoană se desensibilizează prea mult pentru a mai simți tristețe sau dezamăgire în legătură cu un eșec, nu reacționează prin a învăța din nereușita respectivă, ci prin a-și „evacua" frustrarea. În cazul elevilor, ținta externă va fi profesorul „idiot", temele „plictisitoare" și lipsa de timp. Ținta internă poate fi sinele, ca atunci când copilul gândește „Sunt așa de prost". Oricum ar fi, supărarea nu se transformă în tristețe, iar emoția asociată cu sentimentul real al zădărniciei nu iese la suprafață. Obiceiurile de lucru nu se schimbă, strategiile de învățare nu se modifică, iar handicapurile nu sunt depășite. Copiii blocați în acest mod de lucru nu își dezvoltă reziliența necesară pentru a face față eșecului și corecției. Rămân blocați în tot ceea ce nu funcționează. La cabinetul meu, văd un număr tot mai mare de copii care fac aceleași lucruri la nesfârșit, în ciuda faptul că eșuează în mod repetat.

Scanned with OKEN Scanner

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ ÎI TRANSFORMĂ PE COPII ÎN ELEVI CARE SE BAZEAZĂ PE ATAȘAMENT, CHIAR DACĂ ÎI LEAGĂ DE MENTORII NEPOTRIVIȚI

Așa cum am menționat mai devreme pe parcursul acestui capitol, din perspectiva dezvoltării există doar patru procese de învățare de bază. Am discutat despre modul în care orientarea spre anturaj le subminează pe trei dintre acestea – învățarea emancipatoare, învățarea integrativă și învățarea adaptivă. Atâta timp cât copiii sunt elevi emancipați, pot învăța de la profesori care permit ca interesele lor să preia conducerea. Copiii cu minte integratoare pot fi puși față în față cu factorii conflictuali care trebuie luați în considerare la rezolvarea unei probleme. Copiii adaptabili pot să învețe prin încercare, greșeală și corecție. Unor astfel de copii li se poate preda chiar și de către cei de care nu sunt atașați. Atunci când aceste procese de învățare cruciale sunt suprimate, învățarea ajunge să depindă de o singură dinamică: atașamentul. Elevii împiedicați de lipsa lor de emancipare, integrare sau adaptabilitate pot învăța doar atunci când atașamentul este cumva implicat. Dorința lor de a învăța poate să nu fie internă, dar poate fi puternică dacă sunt motivați de nevoia profundă de a fi aproape de adultul care le predă – fie că este vorba despre profesorul din clasă, despre părintele care îi educă acasă sau despre prietenul de familie care poate acționa ca mentor.

Atașamentul este de departe cel mai puternic proces de învățare și e cu siguranță suficient pentru această sarcină, chiar și fără ajutorul curiozității sau al capacității de a beneficia de pe urma corecției. Întotdeauna au existat elevi cărora le-a lipsit funcționarea adaptivă, emancipatoare și integratoare. Deși sunt dezavantajați în ceea ce privește atingerea potențialului lor, aceștia pot avea adesea performanțe bune. Elevii care se bazează pe atașament sunt foarte motivați în moduri în care alți elevi nu

Scanned with OKEN Scanner

sunt. De exemplu, sunt mai predispuși să învețe prin imitație, modelare, memorare și urmarea indiciilor primite. De asemenea, elevii care se bazează pe atașament doresc să se ridice la înălțime și vor fi motivați să muncească pentru a primi aprobare, recunoaștere și un anumit statut. Problema apare nu atunci când copiii sunt limitați la învățarea bazată pe atașament, ci atunci când se atașează mai degrabă de prietenii lor decât de adulții care îi îndrumă.

Ethan, de exemplu, învăța la început bazându-se aproape exclusiv pe atașament. Avea prea puțin interes emancipator față de lucrurile care nu îi erau familiare. Funcționarea sa adaptivă era minimă chiar înainte de a deveni orientat spre anturaj. Astfel, Ethan putea să învețe doar prin atașament și doar de la profesorii de care se simțea apropiat. Avusese o experiență nefericită în clasa a II-a, un an în care nu reușise să stabilească o legătură cu profesorul său. Nu orientarea sa nou descoperită spre anturaj a fost cea care l-a transformat într-un elev dependent de atașament, dar ce a făcut ea a fost să-i distrugă complet până și capacitatea de a învăța pe baza atașamentului. Un copil care este obișnuit să învețe doar prin intermediul atașamentului și ale cărui instincte sunt direcționate greșit de orientarea spre anturaj va avea o capacitate de învățare mult redusă, indiferent cât de promițător ar fi potențialul său înnăscut.

Mia, pe de altă parte, era un copil căruia i se putea preda cu foarte mare ușurință înainte de a se orienta spre anturaj, chiar și de către profesorii de care nu era atașată. Orientarea spre colegii și prietenii ei i-a stins curiozitatea, i-a amorțit mintea integratoare și i-a sabotat capacitatea de a învăța prin încercare și eroare. Orientarea spre anturaj a transformat-o implicit într-o elevă care se baza pe atașament. Istețimea Miei era acum concentrată asupra unui singur scop: apropierea de prietenii ei.

Pentru unii copii, decizia de a se „prosti" este pe deplin conștientă. „În clasele a VI-a și a VII-a eram mereu în frunte", își

Scanned with OKEN Scanner

amintește Ross, în vârstă de 29 de ani, acum instructor de fitness. „Eu primeam toate premiile. În clasa a VIII-a, când aveam 13 ani, ceilalți copii au început să râdă de mine. Dintr-odată, nu mai eram deștept – eram un tocilar. Asta nu era cool. Doream să fiu în gașcă cu tipii șmecheri. Alegerea mea a fost să mă integrez. M-am asigurat că nu mai iau note mari. Făceam în mod deliberat greșeli la matematică, doar ca să nu am o medie perfectă. De-a lungul anilor, acest lucru a dus la obiceiuri proaste de studiu și, până în ultimii doi ani de liceu, «planul» meu reușise prea bine. Chiar și în facultate, obiceiurile mele proaste de studiu au persistat și nu mi-am luat niciodată diploma. Acum îmi doresc să fi fost mai adaptat și mai echilibrat în adolescență, mai puțin preocupat de ce cred prietenii mei."

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ FACE CA STUDIILE SĂ DEVINĂ IRELEVANTE

Pentru cei orientați spre anturaj, disciplinele de studiu devin irelevante. Istoria, cultura, contradicțiile societății sau minunile naturii nu prezintă niciun interes pentru ei. Ce legătură există între chimie și timpul petrecut cu prietenii? Cum te ajută biologia să-ți faci viața mai ușoară alături de prietenii tăi? La ce folosesc matematica, literatura sau studiile sociale în materie de atașament? Cuvintele unui cântec de succes de la sfârșitul anilor 1950 surprind perfect acest lucru: „Nu știu prea multe despre istorie, nu știu prea multă biologie... Dar știu că te iubesc."*

Educația formală nu este apreciată în mod intrinsec de către tineri. Este nevoie de o anumită maturitate pentru a înțelege că educația îți poate deschide deopotrivă mintea și ușile și că te poate umaniza și civiliza. Ceea ce au nevoie elevii este să

* Sam Cooke, „What A Wonderful World": „Don't know much about history/Don't know much biology/[...]But I do know that I love you." (*N. red.*)

Scanned with OKEN Scanner

îi prețuiască pe cei care valorizează educația. Cel puțin așa ne vor urma indicațiile până când vor fi suficient de maturi pentru a ajunge la propriile concluzii. Elevii orientați spre anturaj știu instinctiv că prietenii contează cel mai mult și că a fi împreună este cel mai important lucru. Este imposibil să contrazici instinctul cuiva, chiar dacă este distorsionat.

ORIENTAREA SPRE ANTURAJ ÎI PRIVEAZĂ PE ELEVI DE PROFESORII LOR

Tinerii imaturi depind de atașament pentru a putea învăța. Cu cât copilul este mai puțin emancipat, are o minte mai puțin integratoare și este mai puțin adaptabil, cu atât mai mult acest lucru va fi adevărat. În Capitolul 5, am explicat că atașamentul poate fi util părinților și profesorilor prin faptul că impune atenția copilului, îi evocă respectul și îl face pe copil să fie influențabil – procese esențiale pentru obiectivul de educare a copilului. Copiii orientați spre adulți îi privesc pe aceștia ca pe niște puncte de reper umane după care se orientează și se ghidează. Îi vor fi loiali mai degrabă profesorului decât grupului de camarazi și îl vor vedea pe profesor ca pe un model, o autoritate și o sursă de inspirație. Atunci când copilul se atașează de un profesor, acel profesor are puterea naturală de a scrie scenariul comportamentului copilului, de a-i stârni bunele intenții și de a-i inculca valorile societății. Dar cine sunt profesorii pe care îi acceptă copilul orientat spre anturaj? Cu siguranță, nu profesorii angajați de consiliul școlar. Odată ce un copil se orientează spre camarazi, învățarea atinge cote maxime în timpul recreațiilor, la ora prânzului, după școală și în pauzele dintre ore. Ceea ce învață copiii orientați spre anturaj nu va veni de la profesorul de la școală sau din programa impusă de sistemul de stat. Nimic din atașamentele unui copil nu va dicta în mod automat loialitatea față de profesorii certificați de guvern, formați la universitate și desemnați

Scanned with OKEN Scanner

instituțional. Atunci când atașamentul este distorsionat, profesorul de la școală devine ineficient, indiferent cât de bine pregătit, cât de dedicat sau de venerat ar fi de alții.

Nu neglijăm valoarea unui profesor care are o educație superioară, o experiență bogată, un angajament profund, un curriculum bun sau acces la tehnologie. Însă acestea nu îi conferă capacitatea fundamentală de a preda. Copiii învață cel mai bine atunci când le place profesorul și când cred că profesorul îi place la rândul său. Calea către mintea copiilor a fost întotdeauna prin inima lor.

Abordarea postindustrială a educației a avut tendința de a fi idealistă, considerând de la sine înțeles că tinerii pot fi învățați de profesori de care nu sunt atașați. În ultimele câteva decenii, anumite abordări educaționale bine intenționate și chiar bine gândite au încercat să valorifice factorii emancipatori, adaptivi și integratori ai învățării, făcând loc intereselor, individualității, interacțiunii și alegerilor elevilor. Dacă acestea au eșuat adesea, nu este pentru că sunt greșite, ci pentru că orientarea spre anturaj i-a făcut pe elevi insensibili la ele. Copiii orientați spre anturaj se bazează implicit pe atașament și sunt incapabili de o învățare emancipatoare, adaptivă și integratoare. Problema este că atașamentele orientate greșit îi îndeamnă să învețe de la profesorii nepotriviți.

Criticii conservatori ai educației consideră că abordările moderne „deschise la minte" ale predării sunt un eșec, pentru că seamănă anarhie, lipsă de respect și nesupunere. Mulți privesc peste Ocean la abordările mai autoritare și mai structurate din Europa continentală și Asia. Ce nu realizează ei este că aceste sisteme educaționale tradiționale există în societăți în care, relativ vorbind, atașamentele față de adulți sunt încă intacte. Acest aspect le conferă validitate și putere. Dar chiar și aceste sisteme educaționale prezintă slăbiciuni pe măsură ce atașamentele ierarhice tradiționale se destramă. Am avut ocazia de a fi martor personal la acest lucru în Japonia și de a participa, în calitate de

Scanned with OKEN Scanner

cercetător invitat, la o conferință educațională dedicată explorării problemelor unui sistem aflat sub presiune. Nicio societate postindustrializată nu pare să fie imună. Odată ce o societate începe să prețuiască economia în detrimentul culturii, ruptura este inevitabilă, iar satul atașamentului începe să se dezintegreze. Profesorii din sistemele educaționale autoritare încă nu au realizat faptul că legătura afectivă, nu coerciția, este cea care facilitează învățarea. Sistemul nostru educațional trebuie să fie capabil să exploateze procesele emancipatoare, integratoare și adaptive acolo unde există, dar trebuie să creeze și o plasă de siguranță formată din conexiune și relații pentru a-i împiedica pe elevii dependenți de atașament să scape printre crăpături. Abordările autoritare care privesc înapoi spre trecut nu pot face decât să înrăutățească situația.

Având în vedere că orientarea spre camarazi ne devastează sistemul educațional, s-ar putea crede că suntem alarmați și căutăm modalități de a inversa această tendință sau, cel puțin, de a o încetini. Însă noi, în calitate de educatori și părinți, contribuim la acest fenomen și chiar îl încurajăm. Abordarea educației „deschise la minte" și centrate pe copil ne face să îi studiem pe cei mici și să confundăm ceea ce este cu ceea ce ar trebui să fie, să le confundăm dorințele cu nevoile. A apărut un mit educațional periculos, conform căruia copiii învață cel mai bine de la camarazi. Și așa și este, parțial, pentru că este mai ușor să-și imite colegii și prietenii decât să-i imite pe adulți, dar mai ales pentru că tinerii au devenit atât de orientați spre camarazi. Însă ceea ce învață ei nu este valoarea gândirii, importanța individualității, misterele naturii, secretele științei, temele existenței umane, lecțiile istoriei, logica matematicii sau esența tragediei. Nu învață nici despre ceea ce este distinct omenesc, despre cum să devenim oameni, despre motivul pentru care avem legi sau despre ce înseamnă să fii nobil. Copiii învață de la camarazi cum să vorbească la fel, să meargă ca ei, să se îmbrace ca ei, să se poarte ca

Scanned with OKEN Scanner

ei și să arate ca ei. Pe scurt, ceea ce învață este cum să se conformeze și să imite.[2]

De asemenea, învățarea de la camarazi îi face pe elevi mai independenți față de profesori, spre ușurarea, fără îndoială, a multor cadre didactice suprasolicitate. Din păcate, elevii nu fac niciun progres în dezvoltare. Sensul rădăcinii cuvântului pedagog este „conducător" – în mod specific, cel care conduce sau îi îndrumă pe copii. Profesorii îi pot îndruma pe elevi doar dacă aceștia îi urmează, iar elevii îi vor urma doar pe cei de care sunt atașați. Pare tot mai mult că profesorii își iau indicațiile de la elevi, punându-i astfel la conducere și compromițând însuși spiritul pedagogiei.

Orientarea spre anturaj îngreunează cu atât mai mult sarcina deja formidabilă de educare a tinerilor, afectând grav moralul profesorilor și sănătatea fizică și creând stres. Orientarea spre anturaj îi face pe elevi să devină rezistenți la obiectivele profesorilor și să se angajeze într-o campanie perpetuă de a acționa pentru a prelua sau a menține conducerea. Întâmpinarea unei rezistențe de durată este o rețetă sigură pentru epuizare. Răspunsul nu este să predea mai mult. Implicarea în acțiuni de construire a atașamentului este singura modalitate prin care predarea poate fi mai ușoară. Ceea ce îl împlinește pe un profesor este să deschidă mintea unui elev. Iar pentru a deschide mintea elevilor noștri, trebuie mai întâi să le câștigăm inima.

Un ultim cuvânt despre educație. În această epocă a specializării și a experților, ne putem gândi la predare ca fiind datoria exclusivă a profesorilor. Cu toate acestea, dacă am recunoaște rolul atașamentului în facilitarea învățării și în prevenirea orientării spre anturaj, am vedea că educația tinerilor noștri este o responsabilitate socială împărtășită în egală măsură de părinți, de profesori și de toți adulții care intră în contact cu tinerii – și, de asemenea, de toți cei care modelează natura societății și a culturii în care se dezvoltă copiii și în care învață despre viață.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A PATRA

CUM SĂ ÎȚI ȚII COPIII APROAPE (Sau cum să îi recâștigi)

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

14

Apropierea copiilor noștri

Până aici am arătat că societatea noastră a pierdut contactul cu instinctele sale părinteşti. Copiii noştri se conectează între ei – cu fiinţe imature care nu au cum să-i îndrume spre maturitate. Acum căutăm soluţii. Cum putem noi, ca părinţi şi profesori, să ne reluăm rolurile naturale de mentori şi educatori ai tinerilor noştri, de modele şi lideri la care copii noştri caută îndrumare?

Am spus în Capitolul 1 că parentingul are nevoie de un context pentru a fi eficient – relaţia de ataşament. Ca indivizi şi cultură, am permis, fără să vrem, ca orientarea spre anturaj să erodeze acest context. Este timpul să îl restabilim. Trebuie să facem o prioritate din sarcina de a ne „apropia" copiii – de a-i atrage sub aripa noastră şi a-i face să simtă că locul lor este alături de noi. Nu mai putem să presupunem, aşa cum puteau face părinţii din vremuri apuse, că o legătură puternică şi timpurie între noi şi copiii noştri va dăinui atâta timp cât vom avea nevoie de ea. Indiferent cât de mare este dragostea noastră sau cât de bine intenţionată este educaţia pe care le-o oferim copiilor noştri, în circumstanţele actuale avem o marjă de eroare mai mică decât au avut vreodată părinţii înainte. Ne confruntăm cu prea multă concurenţă. Pentru a compensa haosul cultural al vremurilor noastre, trebuie să ne facem un obicei din a ne

apropia copiii zilnic și în mod repetat până când vor fi suficient de mari pentru a funcționa ca ființe independente, pe picioarele lor. Vestea bună este că natura – natura noastră – ne spune cum să facem acest lucru.

La fel ca albinele, păsările și multe alte ființe, noi, oamenii, folosim comportamente instinctive ca să atragem reacțiile de atașament ale celorlalți. Avem, de asemenea, un fel de dans al curtării menit să ne ajute să atragem alte persoane și să formăm legături cu ele. Fără îndoială, o funcție esențială a acestui dans, la fel de importantă ca procrearea, este „apropierea" copiilor. Atunci când adulții se află în preajma unor copii, chiar dacă nu sunt ai lor, aceste instincte de curtare prind viață aproape în mod automat și astfel apar manifestări precum zâmbetele, aprobările din cap, ochii mari sau vorbele blânde. Îmi place să numesc acest tip de comportament instinctiv *dansul atașamentului* sau *al apropierii*.

Ai crede că, dacă dansul atașamentului face parte din natura noastră, nu ar trebui să avem nicio problemă în a ne apropia copiii atâta timp cât avem nevoie. Din păcate, lucrurile nu funcționează așa. Deși pașii sunt înnăscuți în noi toți, nu îi vom executa dacă ne-am pierdut contactul cu intuiția. Pentru mulți adulți, instinctele de apropiere a copiilor nu se mai declanșează în cazul copiilor trecuți de vârsta copilăriei timpurii – și mai ales în cazul copiilor care, spre deosebire de sugarul drăgălaș, s-ar putea să nu mai încerce în mod activ să se atașeze de noi. Dacă vrem să-i readucem pe copii sub aripile noastre protectoare în mijlocul numeroaselor distrageri și seducții ale culturii actuale, trebuie să le facem loc instinctelor de apropiere în conștiința noastră. Trebuie să ne concentrăm asupra lor în mod conștient. Trebuie să le folosim în educația și în predarea noastră la fel de intenționat cum ne-am folosi abilitățile de curtare pentru a atrage un partener adult dezirabil, cu care dorim să avem o relație.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când îi urmăresc pe adulți cum interacționează cu cei mici, observ că dansul atașamentului are patru pași distincți. Acești pași progresează într-o ordine specifică și, pe măsură ce o fac, formează tiparul de bază pentru toate interacțiunile de curtare umană. Cei patru pași oferă secvența pe care trebuie să o urmăm în sarcina de a ne apropia copiii, încă din copilărie și după încheierea acesteia, până la finalul adolescenței.

Prezintă-te în fața copilului sau în spațiul său într-un mod prietenos

Obiectivul acestui prim pas este de a atrage privirile copilului, de a-l face să zâmbească și, dacă este posibil, de a obține un semn aprobator din cap. În cazul copiilor foarte mici, intențiile noastre sunt de obicei extrem de evidente – ne trezim că ne maimuțărim în fel și chip pentru a obține efectul dorit. Pe măsură ce copiii cresc, intențiile noastre ar trebui să fie mai puțin evidente, pentru a nu-i îndepărta. Pe mulți dintre noi ne deranjează vânzătorii, de exemplu, care duc comportamentele de curtare prea departe, adoptând o familiaritate prea mare atunci când abordează un potențial client.

În cazul sugarilor, această interacțiune de curtare este adesea un scop în sine, intrinsec satisfăcătoare pentru părinte atunci când are succes și complet frustrantă în cazul opus. Nu există niciun plan ascuns în spatele ei; nu încercăm să îl determinăm pe copil să „facă" ceva. Construirea unei relații este un scop în sine și așa ar trebui să rămână și după etapa copilăriei timpurii și pe tot parcursul copilăriei. Odată cu accentul pus astăzi pe strategiile de parenting, ne concentrăm adesea pe ceea ce trebuie să facem în loc să ne concentrăm pe obiectiv. Punctul de plecare și scopul principal în toate legăturile noastre cu copiii ar trebui să fie relația în sine, nu conduita sau comportamentul.

Cu cât copiii cresc mai mult, cu atât este mai probabil să interacționăm cu ei doar atunci când ceva nu merge bine.

Scanned with OKEN Scanner

Această tendință începe în stadiul de copil mic activ, când părintele trebuie din ce în ce mai mult să-l protejeze de rele. Potrivit unui studiu, la începutul acestei etape de explorare în care copilul se mișcă și este neobosit, 90% din comportamentul matern constă în afecțiune, joc și îngrijire, doar 5% dintre acțiunile mamei fiind menite să-i interzică copilului mic să desfășoare o activitate continuă. În lunile următoare, are loc o schimbare radicală. Curiozitatea și impulsivitatea nou trezite ale micuțului îl conduc în multe situații în care părintele trebuie să acționeze ca o influență inhibitoare. Între vârsta de 11 și 17 luni, copilul mic primește în medie o interdicție la fiecare 9 minute.[1] În astfel de interacțiuni, scopul nu este de a controla emoțional copiii, ci de a-i corecta sau dirija. Cândva în jurul acestei perioade sau puțin mai târziu ne lăsăm deoparte instinctul de a-l controla. În același mod, comportamentul de curtare al adulților dispare adesea odată ce relația este cimentată. Începem să luăm relația ca fiind de la sine înțeleasă. Oricât de eronată ar fi această omisiune în cazul atașamentului adulților, ea este dezastruoasă în cazul copiilor. Chiar dacă noi suntem cei care răspundem de siguranța și bunăstarea copiilor noștri, trebuie să continuăm să interacționăm cu ei într-un mod cald și agreabil, care să continue să-i atragă să rămână în relație cu noi.

Pe măsură ce copiii cresc sau devin rezistenți la contact, provocarea se schimbă de la interacțiunea cu ei într-un mod prietenos la a pătrunderea în „spațiul" personal într-un mod prietenos. Deși această sarcină este mai dificilă, trebuie să ne concentrăm întotdeauna asupra obiectivului de a ne apropia copilul. „Este adevărat", a recunoscut David, tatăl unei fete de 14 ani, „că atunci când analizez modul în care vorbesc cu fiica mea, de cele mai multe ori caut să o determin să facă ceva, să învețe ceva sau să-i schimb cumva comportamentul. Rareori este vorba doar despre a petrece timp și a ne bucura împreună."

Scanned with OKEN Scanner

Dansul apropierii nu poate evolua dacă urmărim obiective comportamentale pe termen scurt. Îndreptându-ne atenția către obiectivul pe termen lung al unei relații de îngrijire, ar trebui să descoperim din interior acțiunile care ne pot conduce într-acolo. Ne putem lua inima în dinți știind că avem instinctele și intuițiile de partea noastră, chiar dacă au fost inactive pentru o vreme. Experimentează și explorează. Este o chestiune de încercare și eroare, nu o rețetă comportamentală. Pentru fiecare copil, dansul inițiat va fi diferit.

Este deosebit de important să ne apropiem de copiii noștri după orice moment de despărțire. Ritualurile de atașament alimentate de acest instinct de apropiere există în multe culturi. Cel mai comun este salutul, condiția prealabilă pentru orice interacțiune reușită. Atunci când e consumat pe deplin, un salut ar trebui să atragă privirea, să declanșeze un zâmbet și un semn din cap. Ignorarea acestui pas este o greșeală costisitoare. În unele culturi, cum ar fi în Provence și în unele țări latine, salutarea copiilor este încă ceva obișnuit și așteptat. În societatea noastră, de multe ori nu ne salutăm nici măcar propriul copil, darămite pe cel al altcuiva. Pe măsură ce copiii își pierd inițiativa de a intra în contact cu noi după perioade de despărțire, ni se poate părea mai puțin important să le întindem mâna. Nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Trebuie să compensăm cu entuziasmul nostru și cu inițiativa venită din partea noastră în întâmpinarea copiilor.

Cele mai evidente despărțiri sunt cauzate de școală și de muncă, dar multe alte experiențe ne pot separa și ele. Uneori, despărțirea se poate datora faptului că un copil este preocupat, să zicem, de televizor, de joacă, de lectură sau de temele pentru acasă. Prima interacțiune ar trebui să fie de a restabili legătura. Dacă nu ne putem aminti de copil, nu vor funcționa prea multe. Este inutil și frustrant, de exemplu, să dăm indicații unui copil atunci când este complet concentrat asupra televizorului.

Scanned with OKEN Scanner

Într-un astfel de moment, înainte de a-i chema la cină, ar fi de ajutor să ne așezăm lângă ei și, cu mâna pe umăr, să îi angajăm în interacțiune. Trebuie să includem un anumit contact vizual. „Hei, este bun programul? Pare interesant. Păcat, totuși – este timpul să vii la masă."

Apropierea copiilor noștri este, de asemenea, importantă după despărțirea cauzată de somn. Dimineața ar fi diferită în multe familii dacă părintele nu ar insista să joace rolul de părinte până când nu se apropie de copil în mod corespunzător. Unul dintre cele mai fructuoase obiceiuri atunci când băieții noștri erau mici a fost să ne creăm ceea ce am numit un „moment de încălzire" de dimineață. Am desemnat două scaune confortabile din camera noastră ca fiind scaunele de încălzire. Imediat după ce băieții se trezeau, eu și soția mea, Joy, îi puneam pe genunchii noștri, îi țineam în brațe, ne jucam și glumeam cu ei până când ne priveau în ochi, iar atunci zâmbetele apăreau imediat și aprobările din cap funcționau. După aceea, totul mergea mult mai ușor. A meritat să mă trezesc cu zece minute mai devreme pentru a începe ziua cu acest ritual de apropiere, în loc să intru direct, în mare viteză, în rolul de părinte. Copiii sunt concepuți să pornească în viteza întâi, indiferent de vârsta pe care o au și de cât de maturi devin.

Pe scurt, trebuie să construim rutine de apropiere a copiilor noștri în viața de zi cu zi. În plus, este deosebit de important să ne reconectăm cu ei după orice fel de separare emoțională. Sentimentul de conexiune se poate pierde, să zicem, după o ceartă sau după o dispută, fie prin distanțare, fie din cauza neînțelegerilor sau furiei. Contextul pentru parenting se pierde până când trecem la reconstruirea a ceea ce psihologul Gershon Kaufman a numit „puntea interpersonală". Iar reconstruirea acestei punți este întotdeauna responsabilitatea noastră. Nu ne putem aștepta ca cei mici să o facă – ei nu sunt suficient de maturi pentru a înțelege necesitatea acestui lucru.

Scanned with OKEN Scanner

În cazul profesorilor și/sau al altor adulți care au în grijă copii care nu le aparțin, apropierea ar trebui să fie întotdeauna primul lucru pe care îl fac. Dacă încercăm să ne ocupăm de copii sau să le dăm instrucțiuni fără să ni-i apropiem mai întâi, le contrazicem tocmai instinctul natural de a se opune solicitărilor și instrucțiunilor primite din partea străinilor.

Fără îndoială, actul apropierii unui copil este cel care îl deosebește pe profesorul dedicat de toți ceilalți. Nu voi uita niciodată experiența cu învățătoarea mea, doamna Ackerberg. După ce mama m-a lăsat în pragul sălii mele de clasă într-a întâia și înainte de a avea șansa de a fi distras de un alt copil, această femeie minunată și zâmbitoare a venit parcă plutind prin sală și m-a abordat într-un mod foarte prietenos, salutându-mă și strigându-mă pe nume, spunându-mi cât este de bucuroasă că sunt în clasa ei și asigurându-mă că urmează să avem un an bun. Sunt sigur că i-a luat foarte puțin timp să mă facă să o simt apropiată. După aceea, am fost numai al ei și mai degrabă imun la alte atașamente. Nu aveam nevoie de ele; eram deja luat. Nu am mai fost apropiat de niciun alt profesor până în clasa a V-a. Anii intermediari au fost o experiență sălbatică în educația mea.

Oferă-i copilului ceva de care să se sprijine

Principiul care stă la baza următorului pas este simplu: pentru a declanșa instinctele de atașament ale copiilor, trebuie să le oferim ceva de care să se atașeze. În cazul bebelușilor, acest lucru implică adesea plasarea unui deget în palma mâinii lor. Dacă creierul atașamentului al copilului este receptiv, va apuca degetul; dacă nu, își va îndepărta mâna. Nu este vorba despre un reflex muscular involuntar, cum ar fi cel provocat de ciocănitul sub nivelul genunchiului, ci de un *reflex de atașament*, unul dintre multele reflexe prezente încă de la naștere care permit activități precum hrănirea și dezmierdarea sugarului. Acesta indică

Scanned with OKEN Scanner

faptul că instinctele de atașament au fost activate. Copilul este acum pregătit să fie îngrijit.

Nici adultul și nici copilul nu știu sau nu evaluează ce se întâmplă. Simpla apucare a degetului este o interacțiune complet inconștientă, al cărei obiectiv este de a stimula instinctele de atașament, de a-l convinge pe copil să ne țină aproape. În acest caz, copilul menține contactul fizic, dar scopul fundamental include conexiunea emoțională. Prin introducerea degetului în palma copilului, lansăm o invitație la conectare. Astfel, partea noastră de dans începe cu o invitație.

Pe măsură ce copiii cresc, scopul exercițiului nu mai este de a menține contactul fizic, ci de a menține contactul la figurat. Trebuie să le oferim copiilor ceva de care să se sprijine, ceva care să le fie drag, ceva ce pot lua în serios și la care nu vor să renunțe. Orice le-am oferi trebuie să vină de la noi sau să fie al nostru. Și orice le oferim copiilor noștri, important este ca, ținând acel lucru aproape, ei să se țină de fapt aproape de noi.

Atenția și interesul sunt elemente puternice de conectare. Semnele de afecțiune sunt puternice. Cercetătorii au identificat în fruntea listei căldura emoțională, plăcerea și bucuria ca fiind cei mai eficienți catalizatori ai atașamentului. Dacă avem o sclipire în ochi și puțină căldură în voce, încurajăm formarea unei conexiuni pe care majoritatea copiilor nu o vor refuza. Atunci când le dăm copiilor semne că sunt importanți pentru noi, majoritatea vor dori să se agațe de faptul că sunt speciali pentru noi și apreciați în viața noastră.

Pentru micuții noștri, componenta fizică este esențială. Îmbrățișările sunt menite să le ofere copiilor ceva de care să se agațe și pot încălzi inima unui copil mult timp după ce contactul fizic a luat sfârșit. Nu este surprinzător faptul că mulți adulți care apelează la consiliere psihologică se plâng că, în copilărie, simt că nu au primit suficientă căldură fizică din partea părinților.

Scanned with OKEN Scanner

Profesorii mă întreabă adesea cum să cultive conexiunea în zilele noastre, acum când contactul fizic este un subiect atât de controversat. Atingerea este doar unul dintre cele cinci simțuri, iar simțurile sunt doar una dintre cele șase modalități de conectare. (Pentru cele șase moduri de atașare, consultă Capitolul 2.) Deși atingerea este importantă, trebuie să ținem cont de faptul că, în mod cert, nu este singura modalitate de a ne conecta cu cei mici.

Pentru copiii care se apără emoțional împotriva atașamentului format într-unul dintre modurile mai vulnerabile, poate că trebuie să ne concentrăm asupra unor oferte mai puțin vulnerabile – cum ar fi transmiterea unui sentiment de asemănare cu tânărul sau găsirea unei oportunități de a demonstra o anumită loialitate prin faptul că suntem de partea lui. În activitatea mea cu tinerii delincvenți, de aici am început aproape întotdeauna. Uneori, nu era vorba decât despre simplul fapt de a observa că amândoi avem ochii albaștri sau că împărtășim un interes similar și avem ceva în comun. Mai presus de toate, un adult trebuie să ofere ceva înainte ca tânărul să se atașeze de el.

Darul suprem este să-l invităm pe copil să simtă un imbold, să existe în prezența noastră exact așa cum este el, să ne exprimăm încântarea față de firea lui. Există mii de moduri în care această invitație poate fi transmisă: prin gesturi, prin cuvinte, prin simboluri și prin acțiuni. Copilul trebuie să știe că este dorit, special, important, apreciat, iubit, că i se simte lipsa și că provoacă bucurie. Pentru ca cei mici să primească pe deplin această invitație – să o creadă și să o poată păstra chiar și atunci când nu suntem fizic în prejma lor – trebuie să fie autentică și necondiționată. În Capitolul 17, în care voi discuta despre disciplina eficientă, vom vedea cât de dăunătoare este folosirea separării de părinte în mod punitiv împotriva copilului. A recurge la această tehnică adesea recomandată, dar dăunătoare înseamnă să-i spunem, de fapt, copilului că este încurajat să existe în prezența noastră doar

Scanned with OKEN Scanner

atunci când se ridică la nivelul valorilor și așteptărilor noastre – cu alte cuvinte, că relația noastră cu el este condiționată. Provocarea noastră ca părinți este să-i oferim o invitație prea dezirabilă și prea importantă ca să o refuze, o acceptare plină de iubire, pe care niciun camarad nu i-o poate oferi. Sprijinindu-se pe darul iubirii noastre necondiționate, copilul se va sprijini pe noi din punct de vedere emoțional – asemenea copilului care apucă și ține în pumnul său degetul părintelui.

Copilul trebuie să ne perceapă oferta ca fiind spontană pentru ca legătura să funcționeze. Poate părea paradoxal că spun acest lucru – și îmi voi explica motivele în scurt timp –, dar nu ne putem apropia un copil oferindu-i ce așteaptă, fie că face parte dintr-un ritual, fie că este un cadou de ziua lui sau o recompensă pentru o anumită realizare. Oricât de mult tam-tam am face, ceea ce oferim în astfel de circumstanțe va fi asociat cu situația sau evenimentul respectiv, nu cu relația. A dărui astfel de lucruri nu mulțumește niciodată. Un copil se poate bucura de cadourile pe care le așteptă, fie ele fizice sau emoționale, dar nevoile sale de atașament nu pot fi satisfăcute în acest mod.

Nu putem cultiva legătura prin satisfacerea solicitărilor unui copil, fie că este vorba despre atenție, despre afecțiune, despre recunoaștere sau despre însemnătate. Deși putem deteriora relația dacă nu-i oferim unui copil ce îi trebuie atunci când exprimă o nevoie reală, satisfacerea nevoilor la cerere nu trebuie confundată cu menținerea relației. În efortul de a-ți apropia un copil, elementul de inițiativă și surpriză este vital. Oferirea unui sprijin este cea mai eficientă atunci când se așteaptă cel mai puțin. Dacă ceea ce avem de oferit poate fi câștigat sau este văzut ca fiind un fel de recompensă, nu-i va servi drept contact hrănitor. Ofertele noastre de conectare trebuie să decurgă din invitația fundamentală pe care i-o adresăm copilului. Acest pas de dans nu este o reacție la acțiunile copilului, ci actul de concepere a unei relații și se repetă de mai multe ori. Este o invitație la dansul suprem

Scanned with OKEN Scanner

– dansul atașamentului. Din nou, este o chestiune de transmitere a încântării spontane cu privire la însăși ființa copilului – nu atunci când cere ceva, ci atunci când nu cere. Ne arătăm plăcerea față de existența lui prin gesturi, zâmbete, tonul vocii, o îmbrățișare, un zâmbet jucăuș, prin sugerarea unei activități comune sau, pur și simplu, prin simpla sclipire a ochilor noștri.

De altfel, cei mai mulți oameni sunt de părere că a da curs solicitărilor unui copil înseamnă a-l „răsfăța". Această temere nu conține mai mult de un grăunte de adevăr. Unii părinți compensează lipsa acordării atenției sau lipsa conexiunii și contactului prin concesii fără discernământ la solicitările copilului. Atunci când facem ceva să se „strice", nu-i asigurăm acelui lucru condițiile de care are nevoie. De exemplu, stricăm carnea dacă nu o punem în frigider. Adevărata „stricăciune" sau răsfățare a copiilor nu constă în satisfacerea cererilor sau în oferirea de cadouri, ci în ignorarea nevoilor lor autentice. Nepoata coautorului meu, proaspătă mamă, a fost sfătuită de o asistentă de la maternitate să nu-și țină fetița în brațe atât de mult timp pentru că „va deveni răsfățată". Dimpotrivă, răsfățarea s-ar datora refuzului apropierii de bebeluș. Înțeleaptă, mama a ignorat acest sfat „profesionist". Un sugar și un copil mic căruia i se acordă cu generozitate contactul cu părintele său nu va avea impulsul de a solicita prea multe atunci când va crește.

Este adevărat că un copil foarte nesigur poate solicita foarte mult timp și atenție. Părintele poate tânji după puțin răgaz, nu după și mai multă implicare. Dilema este că atenția acordată la cererea copilului nu este niciodată satisfăcătoare: lasă incertitudinea că părintele răspunde doar la solicitări și că nu se dăruiește în mod voluntar copilului. Solicitările nu fac decât să se accentueze, fără ca nevoia emoțională care stă la baza lor să fie vreodată satisfăcută. Soluția este să profităm de moment, să-i oferim contactul exact atunci când copilul *nu* îl cere. Sau, dacă răspunde la cererea copilului, părintele poate prelua inițiativa,

Scanned with OKEN Scanner

exprimând mai mult interes și entuziasm decât anticipează copilul: „Oh, este o idee grozavă. Mă întrebam cum am putea petrece niște timp împreună! Mă bucur că te-ai gândit la asta." Îl luăm pe copil prin surprindere, făcându-l să simtă că el este cel care primește invitația.

Nu poți nici să-ți apropii un copil și nici să-i oferi ceva de care să se sprijine adresându-i o mulțime de laude. Laudele se referă, de obicei, la ceva ce a făcut copilul și, ca atare, ele nu sunt un cadou și nici nu sunt spontane. Sursa laudelor nu se află în adult, ci în realizările copilului. Un copil nu se poate agăța de laude, deoarece acestea vor fi anulate de fiecare eșec. Chiar dacă și-ar găsi sprijinul în laude, pentru el nu ar conta cel care le dăruiește, ci realizarea care le-a produs. Nu este de mirare că laudele se întorc împotriva unora dintre copii, producând un comportament contrar celui lăudat sau determinându-l pe copil să se retragă din relație anticipând faptul că nu va reuși.

Vrem să spunem că tinerii nu ar trebui să fie lăudați niciodată? Dimpotrivă, este util, este un semn de compasiune și un lucru bun pentru relație – orice relație – atunci când le recunoaștem celorlalți o contribuție specială pe care au adus-o, efortul sau energia pe care au depus-o pentru a face să se întâmple ceva. Ceea ce vrem să spunem este că lauda nu trebuie să fie exagerată, că trebuie să fim atenți ca motivația copilului să nu ajungă să depindă de admirația sau de părerea bună a celorlalți. Stima de sine a copilului nu ar trebui să se bazeze pe cât de bine sau cât de puțin reușește să obțină aprobarea noastră prin intermediul realizărilor sau al comportamentelor conforme. Fundamentul adevăratei stime de sine a unui copil este sentimentul de a fi acceptat, iubit și apreciat de părinți exact așa cum este el, copilul.

Încurajează-i dependența

Dacă bebelușul este suficient de mare, îl încurajăm să se bizuie pe noi întinzând mâinile de parcă am vrea să-l luăm în brațe,

Scanned with OKEN Scanner

apoi așteptăm o reacție din partea lui înainte de a continua. Dacă instinctele sale de atașament sunt suficient de puternice, el va răspunde ridicându-și brațele, indicând dorința de apropiere și disponibilitatea de a fi dependent. Rolurile reciproce ale părintelui și copilului în această coregrafie a atașamentului sunt, așadar, intuitive.

Încurajarea copilului să fie dependent înseamnă, de fapt, să-i spunem: „Haide, lasă-mă să te țin în brațe. Voi ține eu locul picioarelor tale. Te poți bizui pe mine. Te voi ține bine." Încurajarea unui copil mai mare să depindă de noi înseamnă să-i transmitem că poate avea încredere în noi, că poate conta pe noi, că se poate sprijini de noi, că poate fi îngrijit de noi. Poate veni la noi pentru a primi ajutor și se poate aștepta să primească ajutorul nostru. Îi spunem că suntem acolo pentru el și că este perfect în regulă să aibă nevoie de noi. Dar să facem asta fără să-i câștigăm mai întâi încrederea înseamnă să căutăm probleme. Este valabil atât pentru părinte, cât și pentru educatoarea de la grădiniță, pentru bonă, învățătoare, părintele adoptiv, părintele vitreg sau consilierul copilului.

Iar aici intervine preocuparea noastră pentru independența specifică lumii noi. Nu avem nicio problemă în a le încuraja sugarilor dependența, dar după această fază, independența devine principalul nostru scop. Fie că este vorba despre faptul că cei mici se îmbracă singuri, că se hrănesc singuri, că se liniștesc singuri, că se distrează singuri, că gândesc singuri, că își rezolvă singuri problemele, povestea este aceeași: susținem independența – sau ceea ce credem noi că este independență. Ne temem că să le încurajăm în continuare dependența înseamnă să încurajăm copilul la regresie în loc de dezvoltare și că, dacă îi oferim dependenței și un deget, ne va lua toată mâna. Ceea ce încurajăm de fapt prin această atitudine nu este adevărata independență, ci doar independența față de noi. Dependența este transferată către grupul de camarazi.

Scanned with OKEN Scanner

În mii de moduri nesemnificative, tragem de copii și îi împingem să se maturizeze, grăbindu-i în loc să îi încurajăm să se odihnească. Îi îndepărtăm în loc să îi aducem aproape de noi. Ca adulți, nu ne-am putea curta niciodată rezistând dependenței. Îți poți imagina efectul asupra curtării dacă am transmite mesajul: „Nu te aștepta să te ajut cu nimic din ce cred că poți sau ești capabil să faci singur"? Este îndoielnic că relația s-ar cimenta vreodată. În curtare, suntem mereu disponibili: „Poftim, lasă-mă să-ți dau o mână de ajutor", „Te ajut eu la asta", „Ar fi plăcerea mea" sau „Problemele tale sunt și problemele mele". Dacă putem face acest lucru cu adulții, nu ar trebui să putem încuraja și dependența copiilor, care au cu adevărat nevoie de cineva pe care să se bizuie?

Poate că ne simțim liberi să încurajăm dependența adulților pentru că nu suntem responsabili pentru creșterea și maturizarea lor. Nu purtăm povara obligației de a-i face să fie independenți. Aici este miezul problemei: ne asumăm prea multă responsabilitate pentru maturizarea copiilor noștri. Am uitat că nu suntem singuri – avem ca aliat natura. Independența este un fruct al maturizării; sarcina noastră în creșterea copiilor este să ne ocupăm de nevoile lor de dependență. Atunci când ne facem treaba de a le satisface nevoile de dependență autentice, natura este liberă să-și facă treaba de promovare a maturității. În același mod, nu trebuie să ne facem copiii să crească mai înalți; trebuie doar să le oferim hrană. Uitând că dezvoltarea, creșterea și maturizarea sunt procese naturale, pierdem perspectiva. Ne temem că tinerii noștri se vor bloca și nu vor crește niciodată. Poate ne gândim că, dacă nu insistăm puțin, nu vor părăsi niciodată cuibul. Ființele umane nu sunt ca păsările în această privință. Cu cât copiii sunt împinși mai mult, cu atât se agață mai tare sau, în caz contrar, se cuibăresc în altă parte, alături de altcineva.

Viața are anotimpurile ei. Nu ajungem la primăvară dacă ne opunem iernii. Iarna, plantele sunt în repaus vegetativ și

Scanned with OKEN Scanner

înfloresc când vine primăvara. Nu ajungem la independență dacă ne opunem dependenței. Căutarea adevăratei independențe începe doar atunci când nevoile de dependență sunt satisfăcute. Rezistând dependenței, zădărnicim mișcarea spre independență și îi amânăm realizarea. Se pare că am pierdut contactul cu cele mai simple principii ale dezvoltării. Dacă am încerca să ne smulgem plantele pentru a le îmboldi să se maturizeze, le-am pune în pericol rădăcinile de atașament și rodirea. Smulgerea rădăcinilor de atașament ale copiilor nu face decât să-i îndemne să-și caute locul în alte relații. Refuzul nostru de a-i încuraja să depindă de noi îi împinge în brațele altora.

Dacă îi forțăm pe copii să accepte separarea înainte să fie pregătiți, fie că este vorba despre ora de culcare, fie că este vorba despre a ieși din casă, vom provoca inițial panică și îi vom îndemna să fie și mai dependenți în loc să fie independenți. Copiii care nu reușesc să își mențină părintele aproape pot încerca să-l înlocuiască cu un substitut. Acest transfer de dependență este adesea confundat cu o independență reală. Prin încurajarea unei astfel de false independențe – sau a unei independențe pe care copiii noștri nu sunt încă suficient de maturi pentru a o gestiona –, de fapt încurajăm și contribuim la orientarea spre anturaj.

Profesorii ar trebui să încurajeze și ei dependența. De fapt, de obicei, acei profesori care își încurajează elevii să depindă de ei sunt cei care au mai multe șanse să fie mai eficienți în a-i încuraja la căutarea independenței în cele din urmă. Un profesor bun le furnizează elevilor mai degrabă oferte generoase de ajutor decât să îi împingă spre independență. Un profesor bun dorește ca elevii să gândească singuri, dar știe că ei nu pot ajunge acolo dacă se opune dependenței lor sau dacă îi pedepsește pentru lipsa lor de maturitate. Elevii sunt liberi să se bazeze pe profesor fără să aibă niciun sentiment de rușine pentru nevoia lor.

Nu există nicio scurtătură către adevărata independență. Singura modalitate de a deveni independent este să fii dependent.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă reușim să ne păstrăm convingerea că a-i face pe copii să fie realmente ființe separate și independente nu depinde în întregime de noi – aceasta este datoria naturii – vom fi liberi să ne îndeplinim partea noastră de sarcină, care este aceea de a îi încuraja să fie dependenți.

Acționează ca un punct de reper al copilului

Un al patrulea mod de a activa instinctele de atașament este de a orienta copilul. Această parte a dansului începe atunci când copilul este în brațele noastre. Deoarece copiii depind de noi pentru a se orienta, trebuie să ne asumăm rolul de reper și să acționăm ca ghid pentru ei. Noi, adulții, ne asumăm această funcție în mod automat, fără să fim conștienți. Arătăm cu degetul, numim lucrurile și îl familiarizăm pe copilul aflat în creștere cu mediul său.

În mediul școlar, în această parte a dansului, profesorul intuitiv acționează pentru a-l orienta pe copil în legătură cu locul în care se află, cu persoanele, cu lucrurile și când se va întâmpla un lucru sau altul: „Aici îți vei agăța haina", „Numele acestei persoane este Dana", „Mai târziu vom face o prezentare cu imagini, iar acum poți să răsfoiești aceste cărți".

Variantele acestei etape de apropiere sunt nenumărate și sunt determinate de context și de nevoile copilului. Deși suntem destul de intuitivi cu cei mici, mulți dintre noi pierd acest instinct de orientare când au de-a face cu cei mai mari. Nu ne mai asumăm rolul de a-i prezenta celor din jur, de a-i familiariza cu lumea în care trăiesc, de a-i informa despre ce urmează să se întâmple și de a interpreta semnificația lucrurilor. Pe scurt, nu reușim să acționăm ca o călăuză pentru cei care ar trebui să depindă încă de noi.

Copiii sunt înclinați în mod automat să stea în preajma celor pe care îi consideră punctul lor de reper funcțional. Dacă am înțelege cu adevărat puterea pe care ne-o dă îndeplinirea acestei

Scanned with OKEN Scanner

funcții în viața copiilor, am ști că este un rol mult prea important pentru a-l lăsa în seama altora.

În mod intuitiv, cu toții resimțim puterea orientării ca bază pentru formarea atașamentului. Imaginează-ți că te afli într-un oraș străin, că ești rătăcit și confuz, despărțit de bunurile tale, incapabil să vorbești sau să înțelegi limba locului și te simți neajutorat și fără speranță în legătură cu situația în care te afli. Imaginează-ți că cineva se apropie de tine și îți oferă ajutor în limba ta. După ce acea persoană te ajută să te orientezi cu privire la persoanele pe care să le contactezi și la locurile în care să mergi, fiecare instinct te îndeamnă să rămâi în preajma ghidului tău. Odată ce s-ar întoarce să plece, ai căuta fără îndoială să prelungești conversația, încercând să te agăți de orice pentru a-l convinge să rămână lângă tine. Dacă acest lucru este valabil în cazul adulților, cu atât mai mult este valabil în cazul ființelor imature capabile de atașament și complet dependente de alții pentru a se orienta.

O parte din problema pierderii contactului cu instinctul de orientare constă în faptul că nu ne mai simțim experți în lumea în care se află copiii noștri. Lucrurile s-au schimbat prea mult pentru ca noi să mai putem acționa ca ghizi ai lor. Copiilor nu le ia mult timp să afle mai multe decât noi despre lumea computerelor și a internetului, despre jocurile și jucăriile lor. Orientarea spre anturaj a creat o cultură a copiilor care multora dintre noi ne este la fel de străină pe cât ar fi cultura noastră pentru noii imigranți. La fel cum se întâmplă în cazul imigranților dezorientați într-o țară străină, ne pierdem rolul de călăuză pentru copiii noștri. Limba pare să fie diferită, muzica este cu siguranță diferită, cultura școlară s-a schimbat, chiar și programa școlară este alta. Fiecare dintre aceste schimbări contribuie la erodarea încrederii până în punctul în care ne percepem pe noi înșine ca fiind cei care au nevoie de orientare! Ne simțim din ce în ce mai incapabili să ne călăuzim copiii în lumea în care trăiesc.

Scanned with OKEN Scanner

O altă parte a problemei este faptul că orientarea spre anturaj le-a răpit copiilor noștri acel declanșator care, în circumstanțe mai naturale, ne-ar fi activat instinctul de a-i orienta, acea privire de rătăcire sau de confuzie. Cei care afișează această privire, chiar și ca adulți, pot provoca reacții de orientare chiar și din partea unor persoane complet străine. (Coautorul meu, Gabor, care este medic, declară că a perfecționat folosirea acestei priviri care exprimă dezorientare neajutorată până la nivel de artă, mai ales în preajma posturilor de asistență medicală din spitale.) Deși copiii orientați spre anturaj știu mai puțin decât oricine altcineva cine sunt cu adevărat sau încotro se îndreaptă, efectul orientării spre anturaj este să îndepărteze acel sentiment de rătăcire sau de confuzie. Copilul integrat în cultura indiferenței nu pare vulnerabil și nu pare să aibă nevoie de ajutor pentru a se orienta. Apropierea de camarazi este tot ceea ce contează. Iată unul dintre motivele pentru care copiii orientați spre camarazi par adesea mult mai încrezători și mai sofisticați, când, în realitate, ei sunt orbii care îi conduc pe orbi. Efectul net al faptului că nu-și arată confuzia pe față este că instinctele noastre de a-i călăuzi rămân adormite, iar capacitatea noastră de a ni-i apropia este diminuată.

În ciuda faptului că lumea în care trăim s-a schimbat – sau, mai corect, *din cauza* acestui fapt – este mai important ca niciodată să ne facem curaj și să ne asumăm poziția de punct de reper în viața copiilor noștri. Lumea se poate schimba, dar dansul atașamentului rămâne același. Ne pricepem destul de bine să ne îndrumăm copiii atunci când sunt mici sau la vârsta preșcolară, probabil pentru că presupunem că fără noi s-ar rătăci. Îi informăm în mod constant despre ce se va întâmpla, unde vom fi, ce vor face, cine este o persoană sau alta, ce înseamnă un lucru sau altul. După această etapă, se pare că ne pierdem încrederea, iar acest instinct crucial de apropiere amorțește.

Trebuie să ne amintim că cei mici au nevoie să fie îndrumați și că noi suntem cea mai bună resursă a lor în acest sens, fie că

Scanned with OKEN Scanner

ei știu asta, fie că nu. Cu cât îi îndrumăm mai mult în ceea ce privește timpul și spațiul, oamenii și întâmplările, semnificațiile și circumstanțele, cu atât sunt mai înclinați să rămână aproape de noi. Nu trebuie să așteptăm să le vedem privirea confuză, ci să ne asumăm cu încredere rolul de ghid și interpret în viața lor. Chiar și numai un pic de orientare la începutul zilei poate contribui în mare măsură la menținerea lor aproape: „Iată ce vom face astăzi", „Voi fi aici, iar ziua de azi este specială pentru că...", „Activitatea la care mă gândesc pentru deseară este...", „Aș vrea să cunoști pe cutare și cutare", „Lasă-mă să-ți arăt cum funcționează asta", „Aceasta este persoana care va avea grijă de tine", „Acesta este cel căruia trebuie să îi ceri ajutorul dacă ai nevoie", „Mai sunt doar trei zile până la...". Și, bineînțeles, orientarea copiilor cu privire la identitatea și importanța lor: „Ai un mod special de a...", „Ești genul de fată care...", „Ai stofă de gânditoare originală", „Ai un adevărat dar în a...", „Ai ceea ce îți trebuie pentru a..." sau „Cred că vei ajunge departe cu...". Să acționezi ca punct de reper al unui copil angrenează instinctele de atașament și reprezintă o responsabilitate extraordinară.

În cazul propriului copil, orientarea reactivează instinctele micuțului de a ne ține aproape. Atunci când ne apropiem copilul altcuiva, orientarea este un pas esențial pentru a cultiva o legătură. Secretul este ca adultul, fie că este vorba despre un profesor sau un părinte vitreg, să profite de orice vid de orientare pe care îl resimte copilul, oferindu-se să fie călăuza lui. Dacă poți pregăti situații care îl fac pe copil sau elev să depindă de tine pentru a se orienta, este cu atât mai bine pentru formarea unei relații de atașament.

RECÂȘTIGAREA COPIILOR ORIENTAȚI SPRE ANTURAJ

Cei patru pași ai dansului atașamentului ne dau posibilitatea să-i dezvoltăm copilului instinctele de atașament și îi vor aduce pe majoritatea copiilor într-o relație de lucru cu adulții care îi

Scanned with OKEN Scanner

îngrijesc. Dar vor exista și copii prea izolați în orientarea lor spre anturaj pentru ca acest scenariu de bază al atașamentului să funcționeze. „Ce ar trebui să fac dacă mi-am «pierdut» deja copilul din cauza anturajului?", vor întreba unii părinți. „Există vreo modalitate prin care îl pot recâștiga?"

Mesajul meu de încheiere din Capitolul 1 merită repetat aici: există întotdeauna lucruri pe care le putem face. Deși nicio abordare nu este infailibilă în toate situațiile, putem avea încredere în succesul pe termen lung dacă înțelegem încotro să ne îndreptăm eforturile. Se aplică aceiași pași și aceleași principii, chiar dacă rezistența inițială la curtare a copilului poate fi destul de inflexibilă și descurajantă. În cele din urmă, o relație nu este ceva statornicit. Tot ce putem face este să o încurajăm și să o facem atractivă. Le putem facilita întoarcerea copiilor „pierduți", iar în egală măsură putem îngreuna posibilitatea să fie ținuți captivi de concurență. Așadar, cum putem realiza acest lucru?

În multe privințe, orientarea spre anturaj se aseamănă cu un cult, iar provocările legate de recâștigarea copiilor sunt similare celor de care ne-am lovi dacă ar fi seduși de un cult. Adevărata provocare este să le recâștigăm inima și mintea, nu doar ca trupurile lor să stea sub acoperișul nostru și la masa noastră.

Atunci când încercăm să ne recâștigăm copiii, trebuie să ne amintim că au nevoie de noi, chiar dacă nu știu acest lucru. Chiar și cel mai înstrăinat și ostil dintre adolescenți are nevoie de un părinte care să-i poarte grija. În ciuda instinctelor direcționate greșit și a distanțării emoționale, cunoașterea acestui fapt este încă încorporată în psihicul său și îi poate scăpa printre buze în intimitatea unei discuții cu un adult preocupat sau cu un consilier. „Întotdeauna ne-am asigurat că prietenii copiilor noștri se simt bine la noi acasă", spune Marion, mama a doi adolescenți. „Părea că se simt mai confortabil la noi decât la ei acasă. Acești băieți mari și «duri» se așezau în jurul mesei din bucătărie și purtau cu soțul meu și cu mine niște conversații pe care, după

Scanned with OKEN Scanner

cum le-au mărturisit fiilor noștri mai târziu, nu le-ar fi purtat niciodată cu propriii părinți."

Trebuie să abordăm cu încredere sarcina de a ne recâștiga copiii și să nu ne lăsăm descurajați sau distrași de la misiunea noastră. Cu cât copiii sunt mai sfidători și cu cât pare mai „imposibil de stat în preajma lor", cu atât este mai mare nevoia lor de a fi recuperați.

Recâștigarea lor este importantă nu doar pentru a ne permite să ne ducem la bun sfârșit datoria de părinți, ci și pentru a le oferi șansa să se maturizeze. Copiii care au părăsit prematur pântecele atașamentului părintesc trebuie ademeniți să se întoarcă pentru a continua procesul de maturizare. „Indiferent de vârstă", scrie preeminentul psihiatru pediatru american Stanley Greenspan, „tinerii pot ajunge la niveluri de dezvoltare pe care nu au reușit să le stăpânească, dar pot face acest lucru numai în contextul unei relații apropiate și personale cu un adult devotat"[2]. A-l atrage din nou pe copil într-o legătură de atașament puternică și a-l menține acolo reprezintă baza pentru tot ce putem încerca să facem cu și pentru cel mic.

Cheia pentru recuperarea unui copil este inversarea condițiilor care cauzează orientarea spre anturaj. Trebuie să creăm un vid de atașament prin separarea copilului de camarazi, iar apoi să ne plasăm noi înșine în acest vid ca înlocuitori. Este important să ne amintim că tinerii orientați spre camarazi au nevoi puternice de atașament, altfel s-ar orienta în această direcție. Lipsa de proximitate a camarazilor s-ar putea să li se pară la fel de intolerabilă ca vidurile de atașament apărute prima dată în relația cu părinții.

Deseori, mai ales dacă orientarea spre camarazi nu este prea avansată, se poate realiza o inversare lentă prin impunerea unor restricții cu privire la interacțiunea cu ei, făcând în același timp o prioritate din apropierea copilului ori de câte ori este posibil. Este important ca adultul să nu-și dezvăluie intențiile, deoarece

Scanned with OKEN Scanner

se pot întoarce cu ușurință împotriva sa. Cea mai dificilă parte pentru mulți părinți este mutarea accentului de pe *comportament* pe *relație*. Odată ce relația s-a deteriorat, comportamentul copilului poate deveni din ce în ce mai ofensiv și mai alarmant. În astfel de circumstanțe, ne este greu să ne oprim din mustrare, critică sau din încercarea de a-l convinge lingușindu-l. Ca să mutăm centrul de greutate, trebuie mai întâi să ne împăcăm cu ideea inutilității reglării comportamentului și să ne reorientăm către sarcina de restabilire a relației. Dacă schimbarea nu este autentică, nu va exista suficientă răbdare pentru sarcina care trebuie dusă la îndeplinire. Cei mai mulți dintre noi știu intuitiv cum să curteze, deci nu trebuie decât să fim conștienți că nu există altă cale de a ajunge acolo unde ne dorim și că este mai bine să acționăm mai devreme decât mai târziu.

În Capitolul 17, voi aborda niște tactici specifice, cum ar fi crearea unor structuri și impunerea unor restricții, dar acum mă voi opri o clipă pentru a discuta despre pedepsele precum interdicția de a ieși din casă. Interdicția de a ieși din casă continuă să fie o pedeapsă populară în cazul adolescenților atunci când a fost încălcată o anumită regulă sau când a avut loc o abatere. Problema este modul în care o folosim – ca pedeapsă sau ca oportunitate. Interdicția de a ieși din casă restricționează de obicei contactul cu anturajul și astfel poate servi de fapt la crearea unui vid de atașament de care putem profita. Dacă părinții o percep ca pe un moment oportun pentru a se apropia de copilul lor într-un mod prietenos și de a-i oferi un sprijin, rezultatul poate fi benefic. Interdicția de a ieși din casă în sine nu va rezolva problema. Zădărnicirea interacțiunii cu prietenii nu poate decât să crească înverșunarea copilului. De asemenea, ar trebui evitată dacă părintele nu are puterea naturală de atașament și încrederea necesară pentru a reuși. La fel ca majoritatea abordărilor comportamentale, interdicția de a ieși din casă funcționează cel mai bine în cazul celor care au cea mai mică nevoie de ea și este

Scanned with OKEN Scanner

cel mai puțin eficientă în cazul celor care au cea mai mare nevoie de ea. Dar, indiferent de circumstanțe, dacă trebuie să o folosim, această interdicție funcționează cel mai bine dacă părinții profită de ea ca de o oportunitate de a restabili relația cu fiul sau fiica. Iar acest lucru înseamnă să elimine din comunicare orice ton punitiv și orice emoție.

Uneori sunt necesare măsuri mai radicale, în special atunci când încercările de recâștigare a copilului nu au niciun rezultat și când eforturile de a pune chiar și cel mai mic obstacol între copil și camarazii săi sunt în van. Există o gamă largă de abordări pe care le putem folosi, în funcție de resursele familiei și de gravitatea situației, de la excursii de weekend doar cu tânărul, până la călătorii prelungite în familie și altele asemenea. Iată momentul în care o casă de vacanță poate fi utilă pentru cei care își permit una. Rudele de la țară cu o inimă deschisă și cu instincte bune legate de apropierea copiilor sunt neprețuite. A duce un copil pe perioada verii undeva departe, într-un context familial, chiar dacă nu este familia noastră, este adesea un antidot pentru escaladarea implicării anturajului. Mai multe familii pe care le cunosc au decis să se mute pentru a crea vidul de atașament față de camarazi și, din fericire, această soluție radicală a avut succes. Dar crearea unui astfel de vid reprezintă doar jumătate din soluție. Apropierea copilului este cea mai importantă jumătate. Interacțiunea față în față este cea mai eficientă în încercarea de a-ți apropia un copil.

Atunci când sunt mai mulți adulți de față, copilul se poate sustrage în continuare întâlnirilor personale, iar dacă sunt și alți copii prezenți, vidul de atașament nu este niciodată suficient de mare pentru a-l determina pe copil să ne cadă în brațe.

Este imposibil să cooperăm cu un copil orientat spre anturaj – trebuie să ne adunăm fiecare fărâmă de inițiativă și ingeniozitate posibile. Pentru fiicele mele adolescente, Tamara și Tasha, punctul de cotitură în orientarea lor spre anturaj a apărut în timpul

Scanned with OKEN Scanner

unor excursii planificate tocmai în scopul de a le recâștiga. Pentru Tasha, momeala a fost oportunitatea de a lipsi de la școală și de a merge într-un loc pe care știam că îl iubește. Chiar și așa, s-a supărat că urma să lipsească de la școală – nu din vreo preocupare academică, ci pentru că școala e locul unde se află prietenii ei. Din fericire, în acel moment eram deja pe feribot și trecusem de punctul din care ne-am mai fi putut întoarce. Când am ajuns la căsuța de pe malul mării pe care o închiriasem, ne-a spus că va fi plictisitor pentru că nu e nimeni prin preajmă. Iată problema cu orientarea spre anturaj: îi retrogradează pe părinți la poziția de „nimeni". „Toată lumea" este sintagma folosită pentru a se referi la cei de care sunt atașați, iar „nimeni" este cuvântul folosit pentru toți ceilalți.

A trebuit să-mi amintesc să nu mă las distras și să nu mă lupt cu simptomele. Situația înainta destul de încet, dar, având rezervate câteva zile libere de la serviciu, am fost dispus să aștept până când vidul de atașament devine suficient de intolerabil pentru a o determina pe Tasha să caute apropierea de mine. Sarcina mea era să intru în spațiul său într-un mod prietenos, fără să exagerez. Expresia ei mohorâtă era o umbră a privirii care obișnuia să se lumineze și a zâmbetului pe care îl afișa când era în prezența mea. Cu această ocazie, m-a descoperit pentru prima dată ca partener de plimbări și de canotaj. Apoi au apărut câteva zâmbete, iar în vocea ei s-a strecurat o oarecare căldură. În cele din urmă, au apărut discuțiile, după care și-a manifestat disponibilitatea de a fi îmbrățișată. Odată cu reconectarea a venit, de asemenea, în mod interesant, și dorința de a găti și de a mânca împreună. Când a venit timpul să plecăm, niciunul dintre noi nu era prea nerăbdător să se întoarcă. În drum spre casă, eu și Tasha am conceput câteva structuri pentru a ne susține relația: o plimbare împreună o dată pe săptămână sau o cană de ciocolată caldă într-o cafenea. Mi-am promis să nu fac presiuni asupra ei în timpul momentelor noastre speciale. Aceste evenimente special aranjate aveau scopul să păstreze contextul de atașament

Scanned with OKEN Scanner

– eu puteam să-mi îndeplinesc celelalte sarcini părintești de instruire și îndrumare în restul timpului.

Tasha m-a întrebat de ce o abandonasem înainte de asta. Am început să-i explic că înțelesese totul pe dos când, deodată, mi-am dat seama că are dreptate. Este responsabilitatea părintelui să-și țină copilul aproape. Fiica mea cu siguranță nu era de vină pentru starea în care se află cultura noastră. Prin căutarea apropierii de camarazi, nu făcea decât să-și urmeze instinctele denaturate. Deși nu era vina mea că trăim într-o cultură dezolantă, era totuși responsabilitatea mea de părinte să o țin pe Tasha aproape până când nu mai are nevoie de mine. Fără să știu și fără să vreau, am permis distanțarea înainte de a mi se fi terminat misiunea de parenting. Mă cutremur când îmi amintesc cum, la vremea aceea, eram îngrijorat că îmi iau o săptămână de concediu de la serviciu. Privind în urmă, acum știu că a fost una dintre cele mai bune decizii pe care le-am luat vreodată.

În cazul Tamarei, câteva zile de drumeții și de camping singuri în mijlocul naturii au fost cele care ne-au refăcut relația. Momeala de care m-am folosit a fost faptul că iubește drumețiile, pescuitul și timpul în aer liber. Orientarea ei spre anturaj s-a manifestat la începutul călătoriei, când îmi refuza ajutorul, când mergea în fața sau în spatele meu și când evita interacțiunea cu mine cât putea de mult. Fața ei posomorâtă îmi amintea că nu sunt compania pe care și-o dorește. Alesesem natura, pe care o cunosc cel mai bine, astfel încât să pot fi punctul ei de reper în toate sensurile. A durat câteva zile. Deși, încă o dată, a trebuit să-mi reamintesc să am răbdare și să rămân prietenos, în ultima zi fiica mea mergea alături de mine și îmi primea cu bucurie ajutorul. Ca pe vremuri, avea o mulțime de lucruri despre care să-mi vorbească cât era ziua de lungă. Ce m-a surprins a fost cât de repede și cât de profund mă emoționa zâmbetul ei cald. După ce își îndreptase interesul și atenția spre prieteni, ajunsesem să uit cu totul bucuria pe care mi-o oferise cândva relația noastră.

Scanned with OKEN Scanner

15

Protejează legăturile care îți dau putere

Relația dintre copil și părinte este sacră. Când ne confruntăm cu provocarea culturii anturajului, trebuie să menținem puternice atașamentele copiilor noștri față de noi și să le facem să dureze atâta timp cât au nevoie să fie îngrijiți și educați. Dar cum se poate realiza acest lucru?

RELAȚIA PĂRINTE–COPIL TREBUIE SĂ FIE PRIORITARĂ

Indiferent de problemele sau dificultățile pe care le înfruntăm în calitate de părinți, relația cu tinerii noștri ar trebui să constituie cea mai mare prioritate. Copiii nu ne cunosc intențiile, indiferent cât de sincere ar fi ele. Ei observă ce manifestăm prin ton și comportament. Nu putem presupune că vor ști care ne sunt prioritățile. Trebuie să ne transpunem prioritățile în realitate. Mulți copii pentru care părinții simt dragoste necondiționată primesc mesajul că această dragoste este de fapt extrem de condiționată. „Adevărata provocare este să ai răbdare, să ai o viziune pe termen lung", spune Joyce, mamă a trei copii mici. „Când te afli în încurcătură, este greu să îți amintești că ești într-o relație cu o persoană și nu trebuie doar să încerci să scoți pe cineva pe ușă în zece minute. Problema este că fiecare are un program de urmat și, uneori, îl vedem pe copil ca pe un impediment."

Scanned with OKEN Scanner

Acceptarea necondiționată este cel mai greu de transmis exact atunci când e mai necesară: când copiii noștri ne-au dezamăgit, când ne-au încălcat valorile sau când s-au comportat odios față de noi. Tocmai în astfel de momente trebuie să arătăm prin cuvinte sau gesturi că acel copil este mai important decât ce face, că relația contează mai mult decât comportamentul sau realizările sale. Securizăm relația înainte de a regla comportamentul. Atunci când lucrurile sunt complicate, ar trebui să ne ținem copiii aproape cu cea mai mare fermitate. Apoi, ei, la rândul lor, se vor ține aproape de noi. Încercarea de a fi părinte, de a „da lecții" atunci când suntem supărați sau plini de furie riscă să îi creeze neliniște copilului în privința relației. Cu greu ne putem aștepta ca un copil să se agațe de o legătură pe care, din perspectiva lui, noi nu o prețuim. În astfel de momente, cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ne recăpătăm stăpânirea de sine, să ne abținem de la critici și să renunțăm la impunerea oricăror „consecințe".

Pentru unii părinți, un astfel de mod de relaționare pare nefiresc. Se tem că vor fi percepuți de copii ca tolerând un comportament inadecvat. Cred că a nu vorbi imediat și în mod consecvent despre comportamentul inadecvat îl va deruta pe copil și îi va compromite valorile. Deși de înțeles, această teamă e deplasată. Confuzia este rareori problema: un copil va ști de obicei ce se așteaptă de la el și fie nu poate, fie nu vrea să se conformeze. Incapacitatea de a se conforma este de obicei o problemă de maturitate; lipsa dorinței de conformare este de regulă o problemă de atașament. Este mult mai probabil ca un copil să fie confuz nu în legătură cu ce este important, ci în legătură cu valoarea și importanța în ochii părintelui. Exact acest lucru trebuie clarificat și discutat. Când îi spunem unui copil „Asta este inacceptabil", dacă atașamentul nu este sigur și conexiunea nu este solidă, copilul va interpreta probabil afirmația drept „Nu mă place" sau „Nu mă acceptă pentru că..." sau „Mă acceptă

Scanned with OKEN Scanner

doar când...". Atunci când un copil primește un astfel de mesaj, indiferent dacă îl formulăm în aceste cuvinte sau nu, relația este afectată. Însuși motivul pentru care un copil își dorește să fie bun pentru noi este subminat.

Nu ne compromitem valorile atunci când spunem că este mai important copilul decât comportamentul său, ci mai degrabă le valorificăm la nivelul cel mai profund. Săpăm până la temelie și declarăm ce este adevărat. Atunci când li se cere să își clarifice valorile, părinții, cu foarte puține excepții, se poziționează de partea copilului și a atașamentului. Problema este că, de obicei, luăm relația ca fiind de la sine înțeleasă. Suntem conștienți de alte valori – valorile morale, de exemplu –, dar nu și de cea mai fundamentală valoare pentru noi toți: atașamentul. Atunci când interacționăm cu tinerii, acestea sunt valorile pe care le comunicăm. Doar atunci când atașamentul devine conștient ne descoperim angajamentul cel mai profund – copilul însuși.

CREȘTE-ȚI COPIII ȘI EDUCĂ-I ȚINÂND CONT DE ATAȘAMENT

Dacă ne-am lua exemplul din secvența naturală a dezvoltării, prioritățile noastre ar fi clare. Prima ar fi *atașamentul*, a doua ar fi *maturizarea*, iar a treia ar fi *socializarea*. Atunci când ne confruntăm cu anumite turbulențe în relația părinte–copil, mai întâi ar trebui să ne ocupăm de relație, ceea ce este unul și același lucru cu menținerea contextului pentru maturizare. Abia după aceea ar trebui să ne concentrăm asupra integrării în societate – adică asupra comportamentului copilului. Nu ar trebui să trecem la cea de-a treia înainte de a ne asigura că primele două condiții prioritare au fost îndeplinite. Acceptarea acestei discipline în interacțiunile cu tinerii ne-ar menține în armonie cu proiectul de dezvoltare și ne-ar ajuta să trăim în acord cu angajamentele noastre fundamentale. Acesta este secretul parentingului:

Scanned with OKEN Scanner

efortul de a face tot ce este mai bun pentru copiii noștri scoate la iveală tot ce este mai bun în noi.

Parentingul făcut cu gândul la atașament înseamnă să nu permitem niciunui lucru să îl despartă pe copil de noi, cel puțin nu din punct de vedere psihologic. Provocarea este mult mai mare în cazul unui copil orientat spre anturaj, deoarece deja s-a interpus ceva între părinte și copil: prietenii săi. Copiii orientați spre prieteni nu numai că sunt mai puțin înclinați să se atașeze de noi, ci sunt împinși spre comportamente care pot fi dureroase și care îl pot îndepărta. (Pentru o expunere privind energia negativă a atașamentului care alimentează astfel de comportamente, consultă Capitolul 2.) Sentimentele noastre de părinți pot fi rănite chiar și atunci când un copil nu răspunde la acțiunile noastre de a ne deschide față de el. Un copil mai mare care a fost deja prins în capcana orientării spre anturaj poate fi nu numai lipsit de reacție, ci de-a dreptul răutăcios și dezagreabil. Este dureros să fii respins, ignorat și tratat fără respect. Este greu să nu reacționezi când copilul își dă ochii peste cap, când vocea îi trădează nerăbdarea, când are un comportament nepăsător sau un ton nepoliticos. Aroganța și lipsa de loialitate vizibile ale copilului orientat spre anturaj anihilează orice sensibilitate de atașament a părintelui și atinge toate coardele nepotrivite. Un astfel de comportament jignitor și insultător ne atinge toate coardele sensibile – și cum să nu o facă?

În Capitolul 2, am subliniat că orientarea spre camarazi este o aventură a atașamentului. Atunci când copiii ne abandonează în favoarea prietenilor, ne simțim la fel de răniți, furioși și umiliți cum ne-am simți în cazul oricărei alte relații cu implicare profundă. Este firesc ca atunci când suntem răniți să ne retragem în defensivă și să ne închidem emoțional pentru a evita să fim răniți și mai mult. Iată momentul în care partea defensivă a creierului nostru ne îndeamnă să ne retragem de pe teritoriul pe care suntem vulnerabili, într-un loc în care insultele nu ne mai

Scanned with OKEN Scanner

ustură, iar lipsa de conexiune nu ne mai întoarce stomacul pe dos. Părinții sunt și ei oameni.

Retragerea energiei noastre de atașament ne poate face mai puțin vulnerabili, dar copilul o resimte ca pe o respingere. Trebuie să ne amintim că nu își propune în mod conștient să ne rănească, ci doar își urmează instinctele distorsionate. Dacă, drept răspuns, ne desprindem emoțional, nu facem decât să creăm un vid de atașament și mai mare, care îl împinge pe copil cu și mai multă putere în brațele camarazilor săi. Pentru tânăr, retragerea părinților determină aproape întotdeauna precipitarea unei spirale descendente în atașamentele și disfuncționalitățile camarazilor. Deși părintelui i se poate părea că nu mai există nicio legătură de salvat, relația cu mama, cu tatăl și cu familia continuă să conteze profund chiar și pentru copilul cel mai puternic orientat spre anturaj. Dacă noi, părinții, ne înstrăinăm, vom arde singura punte pe care copilul ar putea să o folosească pentru a se întoarce. Trebuie să fii un sfânt să nu te înstrăinezi, dar atunci când copiii noștri se orientează spre anturaj, sfințenia poate fi chemarea noastră. Nu pare nefiresc, ci chiar este nefiresc. Calitatea de părinte nu a fost niciodată menită să fie astfel și nu a fost proiectată cu posibilitatea ca inimile copiilor să se întoarcă împotriva noastră. Cu toate acestea, dacă ne îndepărtăm, copilul nu mai are pe ce să se sprijine. Să rămânem în joc și să nu ne înstrăinăm sunt printre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le facem pentru binele copiilor noștri și al nostru.

Este adevărat că nu există nimic mai dureros decât să te simți respins permanent. Este nevoie să ne înarmăm cu răbdare și credință din izvorul nostru infinit de adânc de iubire neîmpărtășită și să sperăm că va veni cândva o zi mai bună. Chiar dacă situația ne face să ne simțim frustrați și fără speranță, nu trebuie să abandonăm câmpul de luptă. Atâta timp cât rămânem deschiși, există o șansă mare ca fiul sau fiica rătăcită să se întoarcă.

Scanned with OKEN Scanner

Nu de puține ori, într-un act de disperare, părinții îi dau un ultimatum copilului. De obicei, este o versiune de genul „Dacă nu te conformezi, va trebui să pleci". Fie că este folosit în mod oficial ca o tehnică precum „dragostea dură" sau pur și simplu ca reacție instinctivă pentru a-l determina pe copil să se conformeze, un astfel de ultimatum rareori funcționează în cazul copilului orientat spre anturaj. El presupune existența unui atașament suficient de puternic pentru a produce schimbarea dorită. Dacă atașamentul nu este suficient de puternic, copilul nu va avea niciun impuls să rămână aproape de părintele sau de părinții săi. Ultimatumurile îl fac pe copil să simtă foarte acut că părinții îl iubesc și îl acceptă doar condiționat. Îl determină pe copilul orientat spre camarazi să se detașeze și mai mult de părinți și nu duc decât la o înrădăcinare și mai adâncă a sa în lumea prietenilor.

Uneori, ultimatumul nu este de fapt un ultimatum, ci un mod de a renunța la responsabilitate sau de a renunța de tot. Părintele s-a săturat. Îi lipsește speranța că lucrurile se vor îmbunătăți sau energia necesară pentru le schimba. Dacă așa stau lucrurile, este mai bine să găsești o modalitate de despărțire care să nu exacerbeze problema sau să îngreuneze repararea relației în viitor. Oricărui copil i-ar fi extrem de greu să treacă peste o respingere de o asemenea amploare. Dacă a rezista nu mai este o opțiune pentru părinți, le sugerez adesea să ia în considerare posibilitatea de a-și trimite copilul la o școală privată cu internat, să apeleze la rude sau, eventual, să găsească o familie de care sunt apropiați și care să le dea o mână de ajutor. Cu cât respingerea este mai puțin evidentă, cu atât este mai posibilă o eventuală refacere a relației.

Dacă legătura psihologică nu a fost întreruptă și dacă separarea fizică le oferă părinților o oarecare ușurare, ar putea găsi din nou puterea și ar putea relua inițiativa de a încerca să-și recupereze copilul.

Scanned with OKEN Scanner

Într-un fel mai puțin drastic, dar la fel de important de recunoscut, toți părinții se retrag din relație din când în când, chiar dacă o fac fără să vrea. A face din relație o prioritate presupune să repari unele lucruri, mai ales atunci când legătura emoțională a fost tensionată sau ruptă. Rareori se întâlnesc părinți care să nu se piardă cu firea. Este imposibil să rămâi complet impasibil. Indiferent cât de multă perspicacitate am avea sau cât de corecte ne-ar fi prioritățile, este inevitabil să avem reacții necontrolate emoțional din cauza copiilor noștri – toți, cu excepția acelora dintre noi care reușesc să fie sfinți, adică. Rupturile temporare care apar în relație sunt inevitabile și nu sunt în sine dăunătoare, decât dacă sunt frecvente și profunde. Adevăratul rău se produce atunci când nu acordăm atenție recuperării copilului, transmițându-i astfel că relația nu este importantă pentru noi sau, în mod alternativ, dacă lăsăm impresia că este responsabilitatea copilului să restabilească legătura.

Un mod în care ne putem da seama cât de drag îi este cuiva un lucru este să observăm obstacolele pe care este dispus să le depășească pentru a-l obține. Așa își dau seama și copiii noștri cât de dragă ne este relația cu ei. Atunci când depunem efortul de a ne regăsi calea de întoarcere alături de copiii noștri, trecând peste propriile sentimente și acordând importanță sentimentelor lor, transmitem un mesaj puternic că relația este prioritatea noastră cea mai mare. Atunci când reacțiile sunt intense și sentimentele sunt tensionate, este momentul să ne gândim din nou la cele mai mari priorități ale noastre și să ne afirmăm angajamentul față de ele. „Încă sunt mama ta și voi fi întotdeauna. Știu că îți este greu să-ți amintești că te iubesc atunci când sunt supărată și, uneori, pot uita eu însămi preț de o clipă sau două, dar îmi trece întotdeauna. Mă bucur că legătura noastră este puternică. Trebuie să fie puternică într-un moment ca acesta." Cuvintele propriu-zise nu sunt atât de importante, dar tonul vocii tale, blândețea din ochi și delicatețea atingerilor tale sunt cele care spun povestea.

Scanned with OKEN Scanner

AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ RĂMÂNĂ APROAPE DE TINE

Am arătat în Capitolul 2 că există șase moduri de atașare și că „fiecare ne furnizează un indiciu privind comportamentul copiilor noștri – și, de multe ori, un indiciu privind comportamentul nostru". Ceea ce îl face pe copil să se simtă deconectat de noi depinde de dinamica atașamentului, care întâmplător predomină în viața sa emoțională. Copiii care se atașează în principal prin intermediul simțurilor au sentimentul separării de părinți atunci când le lipsește contactul fizic. Copiii care se atașează prin loialitate se simt înstrăinați dacă li se pare că părintele este mai curând împotriva lor, decât să le țină partea. Coautorul meu, Gabor, își amintește că, la un moment dat, fiul său extrem de inteligent și sensibil, pe atunci în vârstă de 9 ani, se simțea atât de cicălit de mama și de tatăl său, încât își imagina că părinții lui urmează seara cursuri despre cum să le facă viața grea copiilor! Puțini dintre micuți și-ar exprima sentimentele într-un mod atât de dramatic, dar mulți simt că părinții lor pur și simplu nu le țin partea.

Unii copii au nevoie să simtă că sunt importanți pentru părinți pentru a se simți apropiați de ei. Dacă un astfel de copil percepe că nu este important pentru părinte, se va simți izolat – de exemplu, dacă are impresia că părintele consideră munca sau alte activități mai importante în viață decât el, copilul. Atunci când este conectat emoțional, lipsa de căldură și afecțiune îl va face pe copil să se simtă abandonat. Dacă a se simți cunoscut și înțeles îi creează sentimentul de intimitate, senzația că este neînțeles va crea o prăpastie, la fel ca percepția, chiar dacă inconștientă, că părinții ascund un secret important. Iată care este motivul pentru care părinții nu ar trebui să-și mintă niciodată copiii. Oricât de nevinovat ar fi scopul lor, minciunile nu pot proteja un copil de durere. Există ceva în noi care știe când suntem mințiți, chiar dacă această percepție nu ajunge niciodată

Scanned with OKEN Scanner

la nivelul conștiinței. Excluziunea dintr-un secret generează sentimentul de marginalizare și dă naștere anxietății de excludere.

Pe scurt, oricare ar fi principala formă de atașament a copiilor noștri, obiectivul nostru principal este să-i ajutăm să rămână suficient de atașați de noi pentru a nu fi nevoiți să ne înlocuiască.

PĂSTRAREA CONEXIUNII CÂND EȘTI SEPARAT FIZIC DE COPILUL TĂU

Cea mai mare provocare apare în cazul copiilor care sunt încă dependenți în primul rând de simțuri pentru a avea sentimentul de apropiere. Copiii foarte mici sunt așa, bineînțeles, în mod natural, dar mulți copii mai mari, dacă sunt orientați spre antunaj, nu reușesc nici ei să mențină în prim-plan sentimentele de apropiere față de părinți atunci când sunt fizic departe de ei. Putem recunoaște acești copii după indiferența și detașarea pe care o manifestă față de noi după perioade de separare fizică, chiar dacă sunt relativ scurte, cum ar fi o zi la școala primară. Ne-ar prinde bine să împrumutăm din trucurile pe care le folosesc îndrăgostiții pentru a acoperi prăpastia despărțirii fizice. De fapt, un astfel de raționament ar trebui să genereze o mulțime de idei. În cazul îndrăgostiților, dorința de a păstra proximitatea este reciprocă, așa că, de obicei, amândoi se vor implica în această sarcină. În cazul copiilor, sarcina părintelui este să se gândească la nevoile copilului. Provocarea este aceeași, indiferent de cauza separării: părinții trebuie să lucreze, copilul merge la școală, părinții nu locuiesc împreună, o internare în spital, plecarea în tabără sau dormitul separat.

Printre tehnicile utile pe care le pot folosi părinții pentru a-și ajuta copiii să treacă peste o separare inevitabilă se numără oferirea unor fotografii cu ei înșiși, a unor bijuterii sau medalioane speciale pe care să le poarte copilul, bilețele pe care să le citească sau care să îi fie citite, un obiect de-al lor pe care copilul să îl

Scanned with OKEN Scanner

ținută în mâini atunci când este separat, apeluri telefonice la ore fixe, înregistrări vocale cu melodii sau mesaje speciale, obiecte care poartă mirosul părinților, cadouri care să fie deschise în momente speciale. Lista este potențial nelimitată. Toată lumea știe cum să facă acest lucru; este vorba doar despre a recunoaște că este important să se creeze o punte de legătură în cazul separării fizice și despre asumarea responsabilității. Este deosebit de important să procedăm astfel cu acei copii care nu ne dau indicii că de asta au nevoie. Bineînțeles, vorbim aici despre copii preadolescenți: astfel de trucuri nu vor funcționa prea bine în cazul adolescentului tău!

O altă modalitate de a păstra legătura este să-i dai copilului sentimentul că știe unde te afli atunci când nu ești lângă el. Familiarizarea copilului cu locul tău de muncă poate fi utilă. Când ești plecat într-o călătorie, fă în așa fel încât fiul sau fiica ta să îți poată urmări călătoria pe o hartă. Ca în cazul îndrăgostiților, absența fizică este mult mai ușor de suportat atunci când unul este capabil să îl localizeze pe celălalt în timp și în spațiu. Dacă nu reușești să îi oferi copilului un sentiment de continuitate, îți asumi riscul de a fi înlocuit.

Este posibil să fie nevoie să apelăm la ajutorul altora pentru a rămâne prezenți în mintea copilului atunci când suntem absenți fizic. Putem să le cerem prietenilor, rudelor sau altor adulți care ne îngrijesc copilul să îi vorbească despre noi într-un mod prietenos, să îl ajute să își imagineze ce facem în anumite momente, să îi arate imagini care să îi evoce amintiri plăcute. Chiar dacă poate fi inițial supărător pentru copil, un astfel de contact secundar cu noi servește scopului de a păstra legătura. În cazul copiilor care sunt gata să ne înlocuiască, alți adulți pot juca un rol important în menținerea intactă a relației dintre părinte și copil. Acest lucru este valabil mai ales în cazul copiilor ai căror părinți nu locuiesc împreună. Dacă vrem să acționăm în interesul superior al copilului, trebuie să facem tot ce ne stă în putință pentru

Scanned with OKEN Scanner

a-i ajuta pe copiii noștri să rămână apropiați de celălalt părinte atunci când nu suntem alături de ei. Având în vedere riscul sporit de orientare a copilului spre anturaj în urma unui divorț, acesta ar trebui să fie unul dintre obiectivele noastre principale și una dintre cele mai importante responsabilități. Din păcate, conștiința atașamentului adesea nu este suficient de puternică pentru ca părinții să poată trece peste conflictele personale existente între ei.

INTIMITATEA: CEA MAI PROFUNDĂ CONEXIUNE

Ca să ne ajutăm copiii să rămână apropiați de noi, scopul final este să dezvoltăm o intimitate profundă unde anturajul nu poate constitui o concurență. Oricât de apropiați le-ar fi prietenii, copiii rareori își împărtășesc unul altuia ce au pe suflet. Sentimentele cele mai intime sunt de obicei bine păzite; acest teritoriu este în general unul în care se simt prea vulnerabili pentru a-și asuma riscul de a fi luați în râs sau neînțeleși. O mamă își amintește ce s-a întâmplat atunci când calul fiicei sale adolescente a murit într-un accident de călărie. „Am fost șocată să aflu", spune ea, „că cele mai bune prietene ale Jennei nu știau absolut nimic despre suferința ei. Când am întrebat-o de ce nu le spusese, mi-a răspuns cu nonșalanță că nu este genul de lucru pe care copiii le împărtășesc prietenilor!" Ciudat concept de prietenie, dar, în același timp, destul de tipic în lumea atașamentelor între camarazi.

Secretele pe care copiii și le împărtășesc unii altora sunt adesea despre alții sau informații despre ei înșiși care nu dezvăluie prea multe. Aspectele vulnerabile sunt rareori relatate. Este un noroc pentru părinți, deoarece sentimentul de apropiere care poate veni din faptul că se simt profund cunoscuți și înțeleși este probabil cea mai puternică formă de intimitate dintre toate, creând o legătură care poate transcende chiar și cea mai dificilă

Scanned with OKEN Scanner

dintre separările fizice. Puterea unei astfel de legături intime între părinți și copii nu poate fi supraestimată.

Primul pas pentru a crea acest tip de apropiere este să tragem copilul de limbă. Deși mulți copii au nevoie de un imbold, a-i întreba ce gândesc și ce simt rareori funcționează. Uneori, șmecheria constă în găsirea tiparului potrivit: ieșiri regulate împreună, sarcini comune, plimbarea câinelui. În cazul mamei mele, asta se întâmpla atunci când spălam vasele sau când culegeam afine împreună. Îmi împărtășeam gândurile și sentimentele care altminteri nu ieșeau aproape niciodată la iveală. Apropierea pe care o simțeam în acele momente era foarte specială și a contribuit mult la crearea unei legături durabile.

Fiica adolescentă a coautorului meu are obiceiul să intre în biroul lui noaptea târziu, tocmai când speră și el să aibă puțină intimitate. În astfel de momente însă, își deschide sufletul în fața lui într-un mod în care rareori o face în restul zilei. A învățat să accepte și să aprecieze aceste mici „intruziuni" și se abate de la lectură sau de la scrierea unui e-mail pentru a-și concentra atenția asupra copilului. Trebuie să profităm de fiecare ocazie.

Unele dintre sentimentele copiilor sunt complet „închise", din motivele de protecție pe care le-am explicat în Capitolul 8. Este descurajant să le cerem să ne divulge vreun aspect cât de cât sensibil. Trebuie să procedăm în așa fel încât să le fie cât mai ușor să ne împărtășească lucruri și să ne amintim că obiectivul nostru principal nu este să-i corectăm ori să-i dăscălim, ci să ne conectăm cu ei. Crearea unor momente speciale pe care să le petrecem numai noi și copiii și grija de a nu fi prea direcți sunt un bun început. Este în mare măsură o chestiune de încercare și eroare, dar inițiativa și ingeniozitatea în general dau roade. Cu cât o astfel de conexiune este mai greu de format, cu atât mai important este să o urmărim. Cu cât copiii noștri simt mai mult că îi cunoaștem și că îi înțelegem, cu atât mai puțin riscăm să fim înlocuiți. Acest tip de conexiune este cel mai bun pariu pe

Scanned with OKEN Scanner

care îl putem face pentru a ne imuniza copiii împotriva orientării spre anturaj.

Dezvoltarea unui sentiment de intimitate psihologică se realizează cel mai bine ca măsură preventivă. Odată ce un copil este intens orientat spre prieteni, probabil că pierdem ocazia de a stabili o astfel de conexiune. În astfel de cazuri, trebuie mai întâi să ne apropiem copilul în modurile pe care le-am discutat în Capitolul 14. Pentru copiii orientați spre anturaj este de la sine înțeles că discuțiile cu părinții pe orice temă care contează sunt complet deplasate. O tânără care a sunat la o emisiune radiofonică pe care o realizam pe acest subiect a exprimat cu o claritate devastatoare cu ce se confruntă părinții copiilor orientați spre anturaj. Pe un ton care emana încrederea celor care știu absolut tot, fata de 15 ani a sunat ca să mă pună la punct. „Ești așa de ciudat. Când ești adolescent, prietenii tăi sunt familia ta. De ce ar vrea o adolescentă să vorbească cu părinții ei? Nu-i în regulă. Nici măcar nu este normal." Având în vedere orientarea ei spre anturaj, nici nu ar fi putut să vadă lucrurile altfel. Această maladie este perfidă – copiii nu au sentimentul că este ceva în neregulă. E complet inutil să îi semnalezi unui copil orientat spre anturaj că instinctele îl duc pe o cale greșită sau că intensitatea relațiilor cu prietenii sau colegii nu servește intereselor sale cele mai bune. Nu există nimic rațional în legătură cu această aberație și toată rațiunea din lume nu poate corecta instinctele distorsionate. Nu există altă cale decât să ne recâștigăm copiii, unul câte unul.

Dezvoltarea conexiunilor care au mai multe fațete și care sunt adânc înrădăcinate este cea mai bună metodă de prevenire a orientării spre anturaj. (În Capitolul 17, voi expune mult mai multe despre cum să prevenim orientarea spre anturaj.) Este improbabil ca un copil care se simte cunoscut și înțeles să fie satisfăcut de beneficiile mai mici pe care le oferă orientarea spre anturaj. În acest fel, îi oferim copilului nostru și un model pentru formarea

Scanned with OKEN Scanner

unor conexiuni viitoare la fel de satisfăcătoare ca cele pe care le are cu părinții. Fără un astfel de model, relațiile sale viitoare pot fi afectate, bazându-se în primul rând pe unidimensionalitatea interacțiunilor cu prietenii.

CREEAZĂ STRUCTURI ȘI IMPUNE RESTRICȚII

Oricât de necesar am considera că este să impunem ordinea în ceea ce privește comportamentul unui copil, e mult mai important să impunem ordine în atașamente. Avem două sarcini aici: stabilirea unor structuri care să cultive legătura afectivă și restricții care să slăbească competiția. Și, crede-mă, dacă am vedea clar situația, ne-am da seama că, în cultura noastră, lupta pentru inimile și mințile copiilor noștri este crâncenă, fără menajamente, fără reguli, o bătălie în care învingătorul ia totul și învinsul nu primește nimic sau în care diavolul ia tot!

Desigur că suntem limitați: nu îi putem *face* pe copii să își dorească să fie cu noi, să se orienteze după noi sau să ne iubească. Nu-i putem face să dorească să fie buni pentru noi și nu putem decide cine le sunt prietenii. În cazul copiilor conectați cu adulții nu trebuie să facem niciunul dintre aceste lucruri – atașamentul lor față de noi va face toată treaba în locul nostru. În egală măsură, există limitări legat de ce ar trebui să facem: nu ar trebui să ne impunem cu forța și nu ar trebui să folosim forța pentru a-i ține pe copii aproape. A ne ține copiii aproape nu înseamnă să le modelăm comportamentul, ci să le punem la treabă instinctele de atașament și să protejăm ierarhia naturală. Nu este suficient – și nici măcar posibil – să ne ținem copiii aproape atunci când instinctele îi îndepărtează. Trebuie să ne străduim să protejăm și să restabilim relația astfel încât să li se pară corect și natural să fie apropiați de noi și să se bazeze pe noi. În acest scop, trebuie să punem în aplicare anumite tipare și restricții. Nu ar trebui să lăsăm atașamentele

Scanned with OKEN Scanner

copiilor în voia sorții, așa cum nu ar trebui să ne lăsăm nici sănătatea sau finanțele.

Tiparele și restricțiile protejează ce este sacru. O parte a rolului culturii este să protejeze valorile pe care le prețuim, dar pe care, în viața de zi cu zi, nu le considerăm urgente. Recunoaștem, de exemplu, că exercițiul fizic și solitudinea sunt importante pentru bunăstarea noastră fizică și emoțională, însă rareori sentimentul de urgență este suficient de puternic ca să ne determine să onorăm aceste nevoi în mod constant. Culturile în care exercițiile fizice și solitudinea meditativă sunt practici integrate își protejează membrii de această lipsă de motivație. Pe măsură ce cultura noastră se erodează, metodele și ritualurile care protejează viața de familie și caracterul sacru al relației părinte–copil – de o importanță vitală, dar nu urgentă în conștiința noastră – se erodează și ele treptat.

Dacă cultura din Provence ar ceda în fața presiunilor economice și obiceiurilor la modă, ar dispărea probabil ritualurile care protejează atașamentul copilului: masa în familie, salutul la poarta școlii, festivalul satului și plimbarea de duminică în familie. De aceea, părinții de astăzi trebuie să ia problema în propriile mâini pentru a-și crea o minicultură proprie funcțională. Avem nevoie de niște rituri de atașament pentru a proteja ce este sacru, ceva care să ne servească pe termen lung, astfel încât să nu fim nevoiți să tot facem eforturi de gândire pe termen scurt. Nu ne permitem să lăsăm lucrurile să scape de sub control atât de mult încât să nu mai poată fi readuse pe făgașul normal.

Este înțelept să folosim puterea de atașament pe care o avem astăzi pentru a pune în funcțiune metode care ne vor permite să păstrăm puterea de care vom avea nevoie mâine. Trebuie să punem la punct metode care să restricționeze lucrurile care ne-ar putea îndepărta copiii și, în același timp, să ne ajute să ni-i apropiem. Regulile și restricțiile ar trebui să se aplice televizorului, calculatorului, telefonului, internetului,

Scanned with OKEN Scanner

jocurilor electronice și activităților extracurriculare. Cele mai evidente restricții care trebuie puse în aplicare sunt cele care guvernează interacțiunea cu prietenii, în special interacțiunea de tip liber care nu este orchestrată de adulți responsabili. Dacă părinții nu impun anumite restricții, solicitările de a participa la joacă, întâlniri, petreceri în pijamale și de a primi permisiunea de petrecere a timpului pe aplicațiile de mesagerie vor scăpa repede de sub control. Nu durează mult până când căutarea contactului cu prietenii ajunge să aibă prioritate față de dorința de apropiere de părinți. Fără reguli și restricții care să ne ofere un avantaj, devine din ce în ce mai dificil să concurăm. Reține din nou că aici vorbim despre prevenție. Metodele și restricțiile nu pot fi impuse cu forța copilului orientat spre anturaj fără a face și mai mult rău. Fiecare situație necesită o abordare diferită.

Părinții înțelepți nu vor impune mai multe restricții decât suportă puterea de atașament pe care o dețin. „Când Lance a împlinit 11 ani, a trecut de la a fi nepopular la a face brusc parte dintr-un grup", își amintește mama unui adolescent. „Eu și tatăl lui ne simțeam foarte inconfortabil în privința celor doi noi prieteni foarte buni ai lui. Nu păreau să fie atașați de părinți, să fie ancorați în familie. Nu eram în largul nostru când veneau la noi. Era un instinct puternic. Ambii copii ne-au pus nervii la pământ. Dintr-odată, Lance a început să le asculte CD-urile; erau dezgustătoare – și mie îmi place rockul. Multe cuvinte cu «f», pline de violență. Erau niște CD-uri la care acum nu m-aș mai gândi nici măcar o secundă, dar atunci, când fiul meu avea 11 ani... Oricum, puștiul ăsta, Josh, era ca Fluierașul din Hamelin. Părea că îmi fermecase fiul cu fluierul lui, iar el îl urma pretutindeni. Lance s-a schimbat. A devenit secretos față de noi și voia mereu să ia legătura cu acești copii.

Am decis că trebuie să le rupem relația. Am eșuat lamentabil. I-am cerut lui Lance să se așeze ca să discutăm cu el și i-am

Scanned with OKEN Scanner

spus: «Eu și tatăl tău nu mai vrem să te vezi cu Josh.» La început a plâns, iar și iar. În mod evident simțea că îl forțăm să aleagă între noi și Josh și îl alesese pe Josh. A plâns pentru că avea să îi fie dor de mine. Nu a mai vorbit cu noi. Timp de trei luni și jumătate, nu a mai interacționat absolut deloc cu noi. A continuat să se vadă cu Josh la școală, după școală și în weekenduri. În cele din urmă, a trebuit să cedăm."

Părinții lui Lance au realizat că nu pot să combată problema camarazilor în mod direct. Le lipsea puterea atașamentului, motiv pentru care încercarea de a limita interacțiunea fiului lor cu prietenii era sortită eșecului. Trebuiau să se întoarcă la elementele de bază și să își apropie din nou fiul, să îl ademenească din nou într-o relație cu ei.

Ieșirile în familie și vacanțele trebuie protejate. Dacă aceste momente trebuie să servească scopului de a ne apropia copiii și de a păstra legăturile cu ei, nu ne putem permite să le diluăm funcția luându-i cu noi pe prietenii copiilor noștri. Nu ne putem permite nici genul de vacanță care desparte familia, așa cum este la modă atât pe pârtiile de schi, cât și în stațiunile de vară. Faptul că până și vacanța în familie a cedat în fața ideii că locul copiilor este alături de alți copii, iar al adulților alături de alți adulți sau că vacanța trebuie să le permită părinților să ia o pauză de la copiii lor ne arată cât de mult au luat-o razna lucrurile. Cu cât luăm mai multe pauze, cu atât copiii sunt mai puțin atașați de noi. Ironia este că devine tot mai dificil să fim părinți și, prin urmare, avem nevoie de tot mai multe pauze!

Desigur, este tot mai greu să le impui restricții adolescenților, în special celor care sunt deja foarte orientați spre anturaj. Cer libertatea să-și mențină relațiile unii cu alții și ferească sfântul pe oricine încearcă să le pună piedici! Pentru adolescenții orientați spre anturaj care își urmează instinctele distorsionate, este foarte clar că locul lor este unul lângă celălalt și că părinții stau în calea a ceea ce contează cu adevărat. În ce îi

Scanned with OKEN Scanner

privește pe părinții și profesorii care nu înțeleg aceste lucruri, ei au pierdut de mult legătura cu copiii și pur și simplu nu pricep ce se întâmplă.

De aici și importanța punerii în aplicare a metodelor cât încă mai avem puterea de a face acest lucru. Dacă ne lăsăm în voia sorții, familiile noastre vor fi sfâșiate treptat de interesele individuale, de cerințele societății, de presiunile economice și, în cele din urmă, de instinctele distorsionate ale copiilor noștri. Tiparele care facilitează relația dintre părinte și copil sunt esențiale: sărbătorile petrecute în familie, aniversările familiei, jocurile în familie, activitățile în familie. Dacă nu se rezervă un timp și un loc și nu se creează niște ritualuri, presiunile care sunt mai urgente vor prevala în mod inevitabil. Pentru familiile monoparentale, sarcina este și mai importantă, deoarece presiunile concurente sunt mai mari. Tradițiile culturale care există în continuare într-o căsnicie, chiar dacă astăzi sunt slăbite în comparație cu cele care prevalau în trecut, sunt adesea date uitării în urma destrămării familiei.

De la șederea noastră în Provence, am ajuns să consider masa în familie ca fiind unul dintre cele mai importante ritualuri de atașament. Atașamentul și luatul mesei merg mână în mână. Unul îl facilitează pe celălalt. Mi se pare că masa ar trebui să fie un moment de dependență neîngrădită, în care ierarhia atașamentului încă se păstrează, în care cei independenți au grijă de cei dependenți, în care experiența încă mai contează, în care există plăcerea de a hrăni și de a fi hrănit și în care mâncarea este calea spre inimă. Studiile efectuate pe alte mamifere au arătat că până și digestia pare să funcționeze mai bine în contextul atașamentului. Atașamentele perturbate explică, probabil, incidența ridicată a durerilor abdominale ale copiilor la școală și a problemelor de alimentație la ora prânzului. Ele ar explica, de asemenea, de ce mulți copii orientați spre anturaj se opun să fie hrăniți de către părinți și să se așeze pentru a lua masa în familie.

Scanned with OKEN Scanner

Deşi simplul fapt de a mânca împreună ar putea facilita o anumită conexiune primitivă, este mai probabil să se creeze un ataşament autentic legat de tipul de interacţiune care are loc în timpul mesei. Masa în familie poate constitui un puternic ritual de apropiere. Ce altă activitate poate oferi o astfel de ocazie de a ne reuni într-un mod prietenos, de a le oferi copiilor noştri ceva pe care să se sprijine şi de a-i îndemna să depindă de noi? Ce altă activitate ne oferă ocazia de a ne privi unii pe alţii, de a provoca zâmbete şi de a-i face pe membrii familiei să aprobe din cap? Nu este de mirare că masa constituie piesa de rezistenţă în ritualurile de curtare ale oamenilor veacuri la rând. Explică, de asemenea, de ce masa în familie este piatra de temelie a culturii provensale: mesele sunt aşezate cu grijă, felurile de mâncare sunt servite pe rând, tradiţiile sunt respectate, momentele sunt concepute pentru a dura şi nu sunt permise întreruperile. Masa alături de toată familia are în realitate o distribuţie uriaşă, care îi include pe brutar, pe măcelar şi pe vânzătorii de la piaţa din sat. La ora prânzului şi a cinei, afacerile încetează şi magazinele îşi închid uşile. Restaurantele fast-food sunt rare, la fel ca obiceiul de a mânca singur sau în picioare. Se spune că Provence are o cultură a mâncării. Mi se pare însă că alimentaţia este doar aspectul cel mai vizibil. În realitate, ataşamentul este scopul fundamental. Masa în familie a constituit cu siguranţă piesa centrală a vieţii noastre familiale cât timp am stat în Provence. A fost ceea ce le-a lipsit cel mai mult copiilor noştri după ce ne-am întors.

Avem probleme serioase aici, în Lumea Nouă. Masa în familie a devenit un eveniment pe cale de dispariţie. Atunci când există, este mai degrabă o activitate superficială, cu scopul de a ne „face plinul". Avem de mers într-o parte sau alta, de bifat una sau alta, de făcut te miri ce sport, de stat la computer, de cumpărat cine ştie ce lucruri, de vizionat vreun film sau de urmărit ceva la televizor. Luarea mesei este ceea ce facem pentru a ne

Scanned with OKEN Scanner

pregăti pentru ce urmează. Aceste alte activități ne permit rareori să ne apropiem copiii. Tocmai acum, când avem nevoie mai mult decât oricând de masa în familie, este foarte probabil să mâncăm singuri și să le permitem copiilor noștri să facă același lucru. Bineînțeles, mesele unde atmosfera este tensionată, care se termină cu certuri sau care pregătesc terenul pentru certuri cu privire la maniere sau la cine ar trebui să strângă masa nu îndeplinesc o funcție de formare a atașamentului. Părinții trebuie să se folosească de mesele în familie pentru a pătrunde în spațiul copiilor într-un mod prietenos.

Metodele personale sunt, de asemenea, importante pentru a ne apropia copiii și pentru a păstra legăturile. Trebuie să creăm un timp și un loc pentru o activitate cu un copil în care prioritatea noastră reală este consolidarea conexiunii. Construirea de relații și menținerea conexiunilor sunt mult mai eficiente în interacțiunea personală decât în cadrul unui grup. Există un număr nelimitat de activități care pot oferi cadrul necesar: lucrul la un proiect, plimbările, un joc, gătitul împreună, cititul. Ritualurile de culcare, cum ar fi poveștile și cântecele, sunt interacțiuni de atașament consacrate în cazul copiilor mai mici. Din nou, majoritatea părinților sunt mai mult decât capabili să își dea seama singuri de aceste lucruri. Ceea ce lipsește este conștientizarea faptului că atașamentele copiilor față de noi trebuie păstrate dacă vrem să nu-i pierdem în fața concurenței. Chiar și o activitate desfășurată o dată pe săptămână poate contribui mult la îndeplinirea obiectivului de atașament.

RESTRICȚII PRIVIND CONTACTUL CU ANTURAJUL

Deși restricțiile și metodele funcționează cel mai bine atunci când sunt folosite preventiv, pot fi utile și pentru a tempera obsesia față de prieteni. Întotdeauna este mai bine să fii cât mai indirect posibil. A-i spune unui copil că prietenii săi contează

Scanned with OKEN Scanner

prea mult nu face decât să-l convingă să ne considere ciudați și să creadă că nu înțelegem mai nimic. Trebuie să creăm evenimente și metode care să își facă treaba fără a dezvălui care este scopul nostru principal. Dacă ora prânzului este momentul în care se creează legături între camarazi, atunci, dacă părinții sau alte persoane care se ocupă de copii sunt în măsură să facă acest lucru, căutarea unor alternative ar fi o prioritate. Dacă momentul de bază pentru formarea atașamentului față de camarazi este după școală, ținta activităților care concurează cu asta ar trebui să aibă loc după școală. Dacă petrecerile în pijamale reprezintă o problemă, ar fi necesară impunerea unor restricții privind frecvența. În cazul familiei noastre, politica de a o lăsa pe fiica noastră, Bria, să doarmă la o prietenă o dată pe lună s-a confruntat deseori cu proteste puternice. Într-o zi, a răbufnit frustrată, spunând: „Dar nu este corect – vă băgați în timpul petrecut împreună." Nici că ar fi putut să o spună mai concis sau să ne întărească îngrijorările mai temeinic. Dacă tehnologiile din casă folosite pentru consolidarea atașamentului – telefoanele mobile, internetul, mesageria electronică – servesc scopurilor copiilor de a frecventa concurența, atunci trebuie să găsim o modalitate de a reduce accesul la aceste tehnologii sau de a crea structuri concurente. Totuși, odată ce un copil este cu adevărat orientat spre anturaj, instinctele sale de a obține apropierea de camarazi pot fi atât de puternice, încât regulile s-ar putea să nu mai fie suficiente pentru a-i controla comportamentul. În aceste cazuri, s-ar putea să fie nevoie de sacrificarea accesoriilor tehnologice care servesc consolidării atașamentelor cu colegii, la fel cum este interzis alcoolul în casă dacă un membru al familiei are probleme cu băutura sau cum televizorul e scos din priză dacă limitele pe care le impunem sunt ignorate.

Uneori, un părinte poate concura cu succes cu prietenii copilului, fiind întotdeauna cu un pas înaintea lor. Copiii orientați spre prieteni au adesea dificultăți în a planifica în avans.

Scanned with OKEN Scanner

Vor să fie împreună, însă dacă au prea multă inițiativă, vor părea prea insistenți și astfel riscă să fie respinși. Învață să-și exprime nevoia în mod indirect: „Bună, ce vrei să faci?", „Nu știu, tu ce vrei să faci?", „Nu știu", „Păi, putem să stăm împreună, gen", „Nu-mi pasă, cum zici tu" – și tot așa. Copiii orientați spre camarazi se lasă cumva în voia sorții fără să se pună vreodată pe ei înșiși sau pe ceilalți într-o poziție vulnerabilă. Atașamentul le oferă impulsul să se adune, dar teama de vulnerabilitate îi împiedică să fie prea deschiși în această privință. Partea bună a acestei situații este că le oferă părinților posibilitatea de a da un atac preventiv. Planificarea unei activități cu o zi sau, uneori, cu doar câteva ore înainte de momentele previzibile de socializare cu prietenii – o masă specială, o ieșire la cumpărături, o ieșire în familie, o activitate preferată – îl poate împiedica pe copil să fie absorbit de vâltoarea interacțiunii cu prietenii. Este mult mai bine să fii creativ în scurtarea timpului de relaționare cu prietenii decât să reacționezi la simptomele orientării spre anturaj.

Adesea, dacă putem încetini suficient de mult interacțiunea între camarazi, va avea loc un proces automat de autoselecție. Cei mai intens orientați spre anturaj dintre prietenii copiilor noștri se vor orienta către alții care, de asemenea, caută să se conecteze în primul rând cu alți copii. Și, deoarece cu toții ne dorim să ne atașăm de persoane care ne împărtășesc interesele și valorile, acei copii care sunt bine conectați cu părinții lor vor găsi probabil prieteni ale căror familii sunt, de asemenea, mai importante pentru ei decât prietenii. Este exact ce s-a întâmplat cu Bria în clasele a VI-a și a VII-a. Prietenele ei mai puternic orientate spre anturaj porniseră în căutarea altora la fel ca ele, iar prietenele care i-au rămas aveau familii de care erau foarte atașate și de care doreau să rămână aproape. Prietenii care nu concurează cu familia sunt exact ceea ce ne dorim pentru copiii noștri și pentru noi înșine.

Scanned with OKEN Scanner

Desigur, procesul de a ajunge acolo poate să-i facă pe copii, dacă sunt deja orientați spre anturaj, să treacă prin unele momente de suferință. Ne vine greu să facem lucruri care îi supără pe copii, chiar și atunci când știm că este cel mai bine pentru ei pe termen lung. Prin impunerea unor restricții asupra copiilor care intenționează să își urmeze camarazii, îi punem într-o situație teribilă. Capacitatea lor de a rămâne apropiați unii de alții depinde de faptul că trebuie să profite de fiecare ocazie de a intra în contact și a comunica. Ratarea unui schimb de mesaje pe mesagerie sau pe o rețea socială cu un amic, a unui eveniment pe chat, a unei oportunități de a conversa telefonic, a unei întâlniri, a unei petreceri în pijamale sau a oricărei petreceri înseamnă a pune în pericol relația. Această nesiguranță obsesivă este, de obicei, bine întemeiată. Cei mai puternic orientați spre anturaj nu îi vor tolera pe cei care nu urmăresc apropierea și contactul cu aceeași intensitate ca ei sau ai căror părinți le stau în cale. Oricât de crud ar părea, este totuși adesea în interesul copilului să i te pui în cale. Niciunul dintre noi nu vrea să își vadă copiii lăsați pe dinafară. Dar nu există nicio modalitate de a scuti de suferință un copil orientat spre anturaj. Singura alegere este suferința actuală sau ulterioară. Angoasa pe care o creăm pe termen scurt previne probleme mult mai mari în viitor.

Din cauza stresului pe care îl vor crea copiilor noștri restricțiile pe care le impunem, ar trebui să fim pregătiți pentru o perioadă dificilă. Atunci când le impunem restricții copiilor care intenționează să facă relația lor cu prietenii să funcționeze, ei vor fi, cel mai probabil, puternic frustrați. Dacă există și cea mai mică îndoială cu privire la faptul că un astfel de copil este depășit de situație, atunci expresiile sale grosolane și zgomotoase de frustrare profundă ar trebui să pună capăt tuturor îndoielilor. În activitatea sa medicală actuală cu persoanele dependente de droguri, coautorul meu, Gabor, este adesea martor la izbucniri similare de disperare și de furie nemărginită atunci când,

Scanned with OKEN Scanner

să zicem, refuză să prescrie un narcotic pe care i-l cere o persoană dependentă. Abordarea înțeleaptă este de a nu lua astfel de atacuri personal. Reține întotdeauna că, pentru copilul orientat spre anturaj, răspunsul la viață este proximitatea față de camarazi. A încerca să împiedici asta înseamnă a provoca o frustrare enormă, așa că părinții ar trebui să fie pregătiți să se confrunte cu ostilitate și agresivitate. În plus, nu uita că tinerii orientați spre camarazi rămân blocați în țintele lor și nu pot renunța la ele. Deoarece nu reușesc să conștientizeze zădărnicia unui curs de acțiune, devin insistenți până la enervare. Este o greșeală să interpretezi acest lucru ca pe un semn că este încăpățânat sau că are o voință puternică; este cu adevărat blocat și disperat. Copiii mai intens orientați spre anturaj nu-și pot imagina viața în afara legăturilor cu prietenii. Prin urmare, trebuie să fim pregătiți să suportăm și să stăpânim reacțiile pe care le provoacă regulile și restricțiile noastre. Sarcina în acest caz este să ne stăpânim – adică să nu ne lăsăm provocați și copleșiți de propriile reacții scăpate de sub control. Acest lucru ne va ajuta să rămânem alături de copiii noștri în astfel de situații până când vom reuși să trecem de partea cealaltă.

Când stabilim restricții, trebuie să combinăm un sentiment optimist cu privire la ce au nevoie copiii noștri cu o viziune realistă a ce este posibil, adică a puterii de atașament pe care o deținem în realitate. Cu cât putem fi mai puțin direcți în impunerea restricțiilor și mai proactivi în crearea unor metode care să își facă treaba, cu atât mai multe șanse avem să evităm coliziunile frontale. Încercarea de a impune reguli atunci când ne lipsește puterea de atașament nu face decât să pregătească terenul pentru dezvăluirea lipsei noastre de putere, iar acesta nu este un lucru pe care dorim să-l arătăm vreodată. Odată ce lipsa noastră de putere devine evidentă, chiar și amenințările cele mai teribile vor fi demascate ca fiind o cacealma – ceea ce și sunt de fapt –, cu excepția cazului în care suntem pregătiți să ridicăm miza și să

Scanned with OKEN Scanner

folosim forța în moduri care vor afecta grav relația. Fără puterea atașamentului, nu avem nicio putere autentică.

De asemenea, atunci când se impun limitări ale interacțiunii cu prietenii, este important de reținut că reprezintă doar jumătate din soluție. În cazul copiilor orientați spre camarazi, provocarea nu constă doar în a-i separa de ei, ci și în inversarea procesului care i-a determinat să se îndepărteze de noi. Trebuie să îi înlocuim pe camarazi cu noi înșine, părinții lor. Dacă am creat un vid de atașament prin restricțiile pe care le-am impus, trebuie să fim pregătiți să îl umplem chiar noi. Am subliniat deja că interdicția de a pleca de acasă nu trebuie folosită ca o pedeapsă, ci ca o oportunitate (vezi Capitolul 14). Adevăratul beneficiu nu constă în lecția învățată – așa cum vom observa în capitolul următor, pedepsele concepute pentru a „da o lecție" rareori o fac. Cu toate acestea, descurajarea interacțiunii cu prietenii prin intermediul unei pedepse poate crea o șansă pentru înlocuirea ei cu timp petrecut alături de noi.

În calitate de părinți, avem nevoie de multă încredere ca să ne opunem curentului dominant, ca să impunem limite în interacțiunea cu anturajul și să stabilim metode care să le mențină copiilor atașamentul față de noi. Poate fi nevoie de un oarecare curaj pentru a rezista reacțiilor sceptice și critice ale prietenilor noștri care nu înțeleg de ce nu prețuim contactele copiilor cu prietenii lor așa cum o fac ei și de ce căutăm să le menținem în niște limite prea înguste. „Chiar și la prietenii de care suntem apropiați, oameni drăguți și de o mare integritate, găsim în continuare aceleași gogorițe, aceleași presiuni de a le permite copiilor să se joace fără restricții cu prietenii, să doarmă unii la alții în mod regulat și așa mai departe", spune un tânăr tată. „De fiecare dată când suntem întrebați de ce nu o facem și noi, îi insultăm involuntar, pentru că ei au făcut alegerea opusă."

Avem nevoie de putere ca să rezistăm rugăminților disperate ale unui copil orientat spre prieteni și să îndurăm supărarea

Scanned with OKEN Scanner

inevitabilă și furtuna de proteste. Mai presus de toate, avem nevoie de încredere în noi înșine că suntem cel mai bun pariu pe care îl poate face copilul nostru. Este util să avem un anumit sprijin conceptual pentru intuiția părintească – iar această carte este menită să îți ofere acest lucru – dar este totuși nevoie de curaj pentru a înota împotriva curentului. *Nu le recomandăm părinților să ne accepte sugestiile până când nu capătă încrederea, răbdarea și căldura de a le duce la îndeplinire. Nu trebuie să îți crești și să îți educi copilul după cum scrie în cărți – nici măcar după asta!*

Acțiunile și atitudinile noastre trebuie să provină dintr-o siguranță de sine profundă că ceea ce facem este în interesul copilului nostru – iar pentru asta este nevoie de încredere deplină în intuiția proprie și de un angajament ferm față de convingerile proprii.

Scanned with OKEN Scanner

16

Disciplina care nu dezbină

Impunerea ordinii în comportamentul unui copil este una dintre cele mai mari provocări ale parentingului. Cum controlăm un copil care nu se poate controla singur? Cum convingem un copil să facă ceva ce nu vrea să facă? Cum oprim un copil să-și atace fratele sau sora? Cum ne descurcăm cu un copil care se împotrivește indicațiilor noastre?

În cultura soluțiilor rapide, care se concentrează pe rezultate pe termen scurt, prioritatea cea mai mare este comportamentul. Dacă obținem conformarea, chiar și numai temporar, considerăm că metoda are succes. Totuși, odată ce luăm în considerare atașamentul și vulnerabilitatea, vedem că abordările comportamentale – sancțiunile impuse, consecințele artificiale și retragerea privilegiilor – sunt contraproductive. Pedeapsa creează o relație de adversitate și atrage după sine rigiditatea emoțională. Pauzele disciplinare menite să dea o lecție, „dragostea dură" menită să alinieze comportamentul copilului și „Magia lui 1-2-3"* de a-i face pe copii să se conformeze sunt tactici care tensionează relația. Atunci când ignorăm un copil ca răspuns la

* „Magia lui 1-2-3" este o metodă populară care funcționează pe principiul „trei abateri și ești scos din joc", care se aplică copiilor mici și care provine din bestsellerul intitulat *1-2-3 Magic*. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

un acces de furie, când izolăm copilul care se comportă greșit sau când oprim gesturile de afecțiune, subminăm sentimentul de siguranță al copilului. A le da ordine copiilor dă naștere contravoinței – la fel cum se întâmplă, de altfel, și când îi mituim cu recompense. Toate aceste tehnici îl expun pe copil riscului de a fi atras în vârtejul relațiilor de atașament față de camarazi.

Atunci ce abordări îi mai rămân părintelui la îndemână?

Rămân o mulțime de modalități sigure, naturale și eficiente de a schimba comportamentul copilului. Unele dintre aceste metode apar în mod spontan dacă suntem preocupați mai puțin de ce trebuie să facem și mai mult de ce este important în procesul de parenting – cu alte cuvinte, dacă rămânem în permanență conștienți de atașament. În schimb, când accentul este pus pe comportament, ne asumăm riscuri care amenință însăși baza puterii noastre de a fi părinți: relația părinte–copil.

Acest capitol nu este un ghid cuprinzător pentru gestionarea comportamentelor problematice. Însă oferă alternative la metodele care calcă în picioare relația și emoțiile și introduce principiile de bază ale unei discipline care nu dezbină. Aceste orientări reprezintă, în cea mai mare parte, o întoarcere la 180 de grade față de practicile predominante. Este posibil să fie nevoie de un timp pentru a le asimila și încorpora. Pentru unii părinți, abordarea necesită o schimbare semnificativă în gândire și concentrare, în timp ce altora le validează metodele pe care le-au folosit tot timpul.

CE ESTE ADEVĂRATA DISCIPLINĂ?

Pentru început, să extindem conceptul de disciplină. În contextul educației parentale, disciplina este în mod obișnuit percepută drept pedeapsă. La o privire mai atentă însă, vedem că „disciplină" este de fapt un cuvânt bogat, cu mai multe sensuri înrudite. El se poate referi la o învățătură, un domeniu de studiu,

Scanned with OKEN Scanner

un sistem de reguli și autocontrol. În acest sens, părinții sunt cei care trebuie să dobândească mai întâi disciplina. Când vine vorba despre copii, folosim termenul „disciplină" nu în sensul restrâns de pedeapsă, ci în înțelesul său mai profund de formare, de aducere sub control, de impunere a ordinii. Nu există nicio îndoială că tinerii au nevoie de disciplină, dar trebuie să le-o asigurăm în moduri care să nu dăuneze relației cu ei, să nu le declanșeze reacții de apărare emoțională paralizante și să nu favorizeze orientarea spre anturaj.

De-a lungul mai multor ani de consultanță pentru părinți, mi-am organizat treptat gândurile legate de această problemă în *șapte principii ale disciplinei naturale*. Prin „natural", mă refer la o disciplină sigură din punct de vedere al dezvoltării și prietenoasă față de atașament – adică respectuoasă atât față de relația părinte–copil, cât și față de maturizarea pe termen lung a copilului. Acestea sunt principii, nu formule. Modul în care se traduc în acțiune variază de la o situație la alta, de la un copil la altul, de la un părinte la altul, de la o personalitate la alta și depinde de nevoile și prioritățile copilului și ale părintelui.

Tendința actuală în literatura de specialitate în domeniul parentingului este să răspundă cererii de formare a abilităților părintești sau de strategii parentale. Nu de acest lucru au nevoie părinții. Strategiile sunt mult prea definitive și limitative pentru o datorie atât de complexă și subtilă precum cea de a fi părinte. Insultă inteligența părintelui și, de obicei, și inteligența copilului. Strategiile ne fac să depindem de experții care le promovează. Parentingul este mai presus de toate o relație, iar relațiile nu se pretează la strategii. Ele se bazează pe intuiție. Aceste șapte principii sunt menite să trezească sau să susțină intuiția părinților în creșterea și educarea copiilor – acea intuiție pe care o avem cu toții. Nu avem nevoie de abilități sau de strategii, ci de compasiune, principii și intuiție. Restul va veni de la sine – ceea ce nu înseamnă că spun că va veni ușor.

Scanned with OKEN Scanner

Pe măsură ce ne străduim să punem în practică valorile atașamentului, cei mai mulți dintre noi ar putea fi nevoiți să se lupte cu propriile reacții impulsive și cu propria imaturitate, cu propriul conflict interior. Mai presus de toate, s-ar putea să trebuiască să se lupte cu sentimentul de zădărnicie. Foarte puțini părinți au înnăscute abilitățile necesare. Părinții sunt rezultatul atașamentului și al adaptării. Atașamentul, bineînțeles, se referă la atașamentul copilului față de noi, cel care ne pune în rolul de părinți și care ne conferă puterea necesară. Partea de adaptare are de-a face cu evoluția noastră personală continuă, pe măsură ce sentimentul inutilității se adâncește atunci când lucrurile pe care le încercăm nu funcționează. Nu există nicio scurtătură în acest proces de încercare și eroare. Trebuie totuși să acceptăm să simțim tristețea și dezamăgirea care apar odată cu sentimentul eșecului. Desensibilizarea nu va face decât să ne trunchieze dezvoltarea ca părinți, făcându-ne rigizi și ineficienți.

Pe scurt, aceste șapte principii ale disciplinei naturale s-ar putea numi la fel de bine *cele șapte discipline pentru părinți*. Ele implică controlul de sine și efortul sistematic de a atinge un scop. Capacitatea noastră de a gestiona eficient un copil este în mare măsură un rezultat al capacității de a ne gestiona pe noi înșine. Trebuie să găsim față de noi înșine aceeași compasiune pe care dorim să i-o acordăm copilului. De exemplu, reacția potrivită la propria lipsă de autocontrol nu este să ne pedepsim sau să ne îndemnăm să fim cuminți. Astfel de metode nu funcționează nici pentru noi, nici pentru copii. Răspunsul constă în acceptarea faptului că și noi suntem falibili și că emoțiile noastre cele mai întunecate ne-o pot lua înainte. Uneori, furia poate apărea în ciuda iubirii pe care i-o purtăm copilului nostru și a angajamentului nostru față de bunăstarea sa. În unele situații, dacă este posibil să facem acest lucru fără a deveni neglijenți, am putea să fim nevoiți să luăm „o pauză" ca părinți până când impulsurile noastre iubitoare ies din nou la suprafață. De exemplu, îi putem

Scanned with OKEN Scanner

încredința datoria de părinte partenerului nostru sau altui adult de încredere cât timp luăm o pauză – nu pentru a-l pedepsi pe copil, ci, pe fondul sentimentelor noastre contradictorii, pentru a le găsi pe cele de acceptare și grijă față de copilul nostru. În mijlocul unor astfel de elemente conflictuale vom găsi control, echilibru, perspectivă și înțelepciune.

Disciplina nu ar trebui și nu este necesar să fie antagonică. Nu este vina copiilor noștri că se nasc necivilizați și imaturi, că sunt conduși de impulsuri sau că nu se ridică la nivelul așteptărilor noastre. Disciplina pentru părinți trebuie să funcționeze doar în contextul conexiunii. Uneori, când, în siguranța cabinetului meu, câte un părinte frustrat își critică aspru copilul, îi sugerez să se oprească preț de un minut pentru a simți legătura emoțională cu copilul și apoi să vorbească din nou cu mine despre preocupările sale. Este uimitor cât de diferite ni se par lucrurile după ce găsim calea pentru a trece de partea copilului.

La fel cum am constatat în cazul procesului de maturizare, natura este aliatul nostru. Nu trebuie să le facem pe toate: disciplina este încorporată în proiectul de dezvoltare. Există procese naturale prin care un copil este corectat spontan. O parte din sarcina cu care se confruntă părinții este de a *conlucra* cu natura, nu de a i se opune. Cea mai importantă dintre aceste dinamici este, bineînțeles, atașamentul, dar mai există și procesul emancipator – dorința înnăscută a copilului de a se stăpâni pe sine –, procesul de adaptare – capacitatea de a învăța din ce nu funcționează – și procesul integrativ – capacitatea de a suporta sentimente și idei contradictorii. Fiecare dintre aceste mecanisme de dezvoltare naturală pune o oarecare ordine în comportamentul copilului și îl face mai apt pentru societate. Dificultatea apare atunci când aceste procese se blochează sau sunt distorsionate – și, din motivele pe care le-am explicat în special în Capitolele 9 și 13, se blochează la copiii orientați spre anturaj. Există foarte puține lucruri care se pot remedia atunci când dinamica ce ar

Scanned with OKEN Scanner

trebui să dea naștere în mod natural și spontan disciplinei este afectată sau distorsionată.

Pe măsură ce ne apropiem de cele șapte principii, vom lua în considerare mai întâi abordările disciplinei care se sprijină pe dezvoltarea naturală. Aceste principii nu ar trebui să fie luate drept recomandări imuabile. Ele sunt valori spre care ar trebui să tindem, idei de bază la care ar trebui să ne întoarcem atunci când frustrările inevitabile specifice parentingului ne îndeamnă să adoptăm tehnicile autodistructive ale „disciplinei de modă veche".

CELE ȘAPTE PRINCIPII ALE DISCIPLINEI NATURALE

Folosește conexiunea, nu separarea, pentru a aduce un copil pe calea cea dreaptă

Separarea a fost întotdeauna un atu în parenting. În zilele noastre a devenit o modă, luând forma pauzelor disciplinare. Dacă renunțăm la etichetele eufemistice, aceste instrumente de modificare a comportamentului sunt, de fapt, niște forme reciclate de evitare – izolare, ignorare, atitudine plină de răceală, reținerea oricăror gesturi afectuoase. Ele au generat întotdeauna mai multe probleme decât au rezolvat. Astăzi, aduc un dezavantaj în plus: contribuie la crearea unor condiții care sporesc probabilitatea ca fiii și fiicele noastre să se orienteze spre anturaj.

Renunțarea la gesturile de apropiere (sau amenințarea cu distanțarea) constituie un mijloc atât de eficient de control al comportamentului deoarece declanșează cea mai mare teamă a copilului – de a fi abandonat. Dacă apropierea și contactul nu ar fi importante pentru copilul mai mic sau mai mare, separarea de noi ar avea un impact foarte mic.

Atunci când întrerupem contactul sau când rupem legătura (sau când copilul anticipează că acest lucru se poate întâmpla), punem creierul atașamentului copilului în alertă maximă. În

Scanned with OKEN Scanner

toate situațiile, reacția copilului va proveni dintr-o stare de anxietate, dar modul în care copilul manifestă acest lucru depinde de modul său particular de atașare. Un copil care este obișnuit să păstreze contactul cu părintele prin „cuminţenie" va promite cu disperare că nu mai încălcă niciodată regulile. Încercarea de a-și recâștiga legătura va duce la un șir de „Îmi pare rău!". Atunci când își va simți atașamentul amenințat de părinte, copilul care menține apropierea prin gesturi și cuvinte afectuoase va spune cu insistență „Te iubesc!" – acesta va fi modul său de a restabili apropierea. Când contactul fizic este primordial, copilul poate deveni lipicios preț de câteva ore, nedorind să te piardă din ochi. Ceea ce trebuie să înțeleagă părinții este că aceste manifestări nu reprezintă o înțelegere sau o căință autentică, ci *doar anxietatea copilului care încearcă să restabilească relația cu părintele.* Este o naivitate să credem că prin astfel de metode le dăm copiilor o lecție sau îi facem să se gândească bine la ce fac greșit.

Jucarea cărții separării are un cost ridicat: nesiguranța. Copilul disciplinat prin intermediul separării poate conta pe apropierea și contactul cu părintele doar atunci când se ridică la înălțimea așteptărilor sale. În astfel de condiții, copilul nu are parte de nicio eliberare, de niciun pic de tihnă de la impulsul de a se atașa și, prin urmare, de niciun pic de libertate care să favorizeze apariția individualității și independenței sale. Copilul poate deveni foarte „bun", dar va fi, de asemenea, lipsit de energie emancipatoare. Dezvoltarea sa este sabotată.

Amenințarea cu separarea funcționează doar pentru că tânărul este atașat de noi, tânjește după apropierea de noi și nu se protejează încă emoțional împotriva vulnerabilității. Cu alte cuvinte, el este încă capabil să își experimenteze dorința de atașament și durerea provocată de separare. Dacă aceste condiții nu există, separarea este ineficientă ca instrument de obținere a conformării. Pe de altă parte, orice „succes" va fi doar temporar. Fie că este vorba despre o separare fizică sau despre o retragere

Scanned with OKEN Scanner

emoțională, este foarte probabil ca sensibilitatea copilului să fie suprasolicitată. Dacă noi, ca adulți, ne simțim răniți atunci când suntem ignoraţi sau evitați, cu atât mai mult se vor simți răniți copiii noștri. Pentru părinții care folosesc pauzele disciplinare cu cele mai bune intenții poate fi dificil să accepte acest lucru, dar consecințele finale ale acestei tehnici de separare sunt deosebit de negative pentru copilul mic sensibil. Separarea îl atacă pe copil în punctul cel mai vulnerabil – nevoia de a rămâne atașat de părinți. Mai devreme sau mai târziu, copilul va fi obligat să se protejeze împotriva unei suferințe de acest tip. Se va închide din punct de vedere emoțional – sau, mai corect, creierul atașamentului i se va închide. (Vezi Capitolul 8 pentru o discuție cu privire la deconectarea emoțională defensivă.)

Folosind relația împotriva copilului, provocăm creierul atașamentului să ne excludă, creând un vid imens de conexiune. De fapt, îl determinăm pe copil să-și satisfacă nevoile de atașament în altă parte și deja este clar care va fi rezultatul. Prin utilizarea pauzelor disciplinare și prin reacții care rup conexiunea, efectiv îi împingem pe copiii noștri spre anturaj.

De asemenea, creierul copilului se poate proteja împotriva vulnerabilității cauzate de separare prin rezistența la contactul cu părintele. Un astfel de copil se poate ascunde sub pat sau în dulap și poate respinge ofertele de reconciliere ale părinților. Sau, anticipând că va avea probleme, s-ar putea să fugă în camera lui sau să ceară să fie lăsat în pace. Într-un fel sau altul, experiența separării îi va declanșa copilului instinctul de a se detașa de noi.

Separarea este deosebit de dăunătoare atunci când este folosită punitiv, ca măsură disciplinară pentru agresivitate. Așa cum am explicat în Capitolul 10, combustibilul agresivității este frustrarea. Folosirea separării ca măsură disciplinară duce în final la și mai multă agresivitate, nu la mai puțină. Orice conformare pe care am putea-o obține din partea unui copil agresiv prin folosirea pauzelor disciplinare, a dragostei dure și

Scanned with OKEN Scanner

a altor tehnici de separare va fi de scurtă durată, deoarece nu se bazează pe nimic mai mult decât pe alarmarea temporară a copilului în legătură cu relația dintre noi. De îndată ce proximitatea cu părintele este restabilită, agresivitatea va reveni cu și mai multă forță, combustibilul suplimentar provenind din frustrarea legată de atașament pe care tocmai am provocat-o. Încercările noastre inepte de a înăbuși agresivitatea din față nu fac decât să-i favorizeze creșterea.

Supunerea unui copil la experiențe de separare inutile, chiar dacă se face cu cele mai bune intenții, este o lipsă de viziune și o greșeală pe care natura nu o iartă cu ușurință. Este o prostie să ne riscăm puterea părintească de mâine pentru a câștiga puțină influență suplimentară astăzi.

Alternativa pozitivă și naturală la separare este *conexiunea*. Conexiunea este sursa puterii și influenței noastre părintești și a dorinței copilului de a fi bun pentru noi. Conexiunea ar trebui să fie atât obiectivul nostru pe termen scurt, cât și pe termen lung. Șmecheria este să fim atenți la conectare înainte să apară o problemă, în loc să impunem separarea după ce apare, să prevenim problemele viitoare în loc să reacționăm punitiv după ce copilul nostru manifestă un comportament inadecvat.

Practica principală de parenting care derivă din această schimbare de gândire este ceea ce eu numesc „conexiune înainte de solicitare". Ideea este de a-ți apropia copilul – angajând instinctele de atașament ale copilului în conformitate cu liniile discutate în Capitolul 14 – pentru a-i oferi îndrumare și pentru a-i indica direcția. Cultivând mai întâi conexiunea, minimizăm riscul de rezistență din partea copilului și diminuăm posibilitatea de a avea noi înșine reacții negative. Fie că este vorba despre copilul mic necooperant sau despre adolescentul recalcitrant, părintele trebuie mai întâi să se apropie de copil, restabilind apropierea emoțională înainte de a aștepta conformare din partea lui.

Scanned with OKEN Scanner

Iată un exemplu care ilustrează acest principiu simplu. Tyler, în vârstă de 11 ani, se afla în piscina din curte cu sora lui și câțiva prieteni. Se simțeau bine până când, la un moment dat, Tyler s-a lăsat dus de val și a început să-și lovească colegii de joacă cu un tub de plastic. Mama i-a spus să se oprească, dar băiatul nu a făcut-o. Tatăl s-a înfuriat, a țipat la Tyler pentru că nu își ascultă mama și i-a ordonat să iasă din piscină. Copilul a refuzat să se supună. În cele din urmă, tatăl a sărit în apă, l-a scos afară și, cu gândul de a-i da o lecție fiului său, l-a trimis în camera lui să se gândească la ce a făcut. Părinții mi-au explicat că atitudinea lui Tyler fusese complet intolerabilă și că nu trebuie să se mai repete. Cu toate acestea, mă auziseră vorbind despre riscurile folosirii separării cu scopul de a-l face pe copil să se conformeze și doreau să știe ce alte măsuri ar fi putut lua.

Odată ce situația s-a derulat așa cum s-a derulat, părinții au avut probabil nevoie de o pauză înainte de a continua. Atunci când te afli în dificultate, este mai bine să mărești apropierea decât să o diminuezi. *Înainte de a exista ceva pozitiv la care copilul să reacționeze, părintele trebuie să aibă dorința de a se conecta cu el.* Atunci când dorința de conexiune se reaprinde în părinte, primul pas este de a o restabili. Părintele și copilul pot face o plimbare împreună, pot ieși cu bicicleta sau se pot juca cu o minge – conexiunea umană trebuie să fie intactă înainte ca băiatul să reușească să înțeleagă ce așteptăm de la el. În acest caz, ceea ce i-a făcut pe părinți să pornească cu stângul a fost ce lipsea încă de la începutul interacțiunii lor. Tyler era complet implicat în ce făcea. Având această stare de spirit, nu se orienta după părinți și nici nu era mânat de vreo dorință de a le urma instrucțiunile. În astfel de circumstanțe, reconectarea cu tânărul este imperativă înainte de a continua. Încercările de conectare ar putea include lucruri precum: „Uau, Tyler, ce te mai distrezi!" Cu asta, probabil ar obține un zâmbet și un semn de încuviințare din cap. După ce i-au captat privirea, după i-au provocat

Scanned with OKEN Scanner

zâmbetul și încuviințarea din cap, următoarea indicație din partea părinților este menită să-l aducă pe copil aproape. „Tyler, trebuie să vorbesc cu tine un minut în particular. Vino aici, lângă mine." Odată ce copilul s-ar apropia, părintele s-ar afla într-o poziție de putere și influență. El îi poate oferi unele indicații pentru a calma lucrurile și a menține distracția pentru toți. În plus, uzura legăturilor de atașament ale lui Tyler ar fi prevenită, ceea ce reprezintă un aspect mai important din punct de vedere al dezvoltării lui decât nevoia de a i se da o lecție. În loc să recurgă la măsura separării după producerea evenimentului, părinții lui Tyler ar fi trebuit să se folosească de conexiunea cu fiul lor înaintea producerii lui.

Nu este un dans complicat; de fapt, este surprinzător de simplu. Trucul constă în micul pas de atașare făcut încă de la început. Principiul *conexiunii înaintea solicitării* se aplică în aproape orice situație, fie că îl întrebi despre temele pentru acasă, că îi soliciți ajutorul la aranjarea mesei, că îi amintești că trebuie să își pună hainele pe umeraș, că îl informezi că este timpul să închidă televizorul sau că îl confrunți cu privire la o anumită interacțiune cu frații săi. Dacă relația de bază este bună, acest proces ar trebui să dureze doar câteva secunde. Dacă atașamentul este slab sau copilul se ferește de el, încercarea de a ni-l apropia probabil o să ne dezvăluie acest lucru. Este foarte dificil să impunem ordine în comportamentul unui copil atunci când există o tulburare de bază în relația de atașament. Eșecul în a ne apropia copilul ar trebui să ne reamintească să renunțăm la preocuparea pentru conduită și să ne concentrăm eforturile și atenția asupra clădirii relației cu el.

Atunci când folosim pentru prima dată această practică de *conexiune înainte de solicitare*, ni se poate părea un pic ciudată și forțată. Totuși, odată ce devine o obișnuință, uzura relației ar trebui să scadă semnificativ. Părinții care se pricep la acest lucru îl vor determina adesea pe copil să zâmbească și să

Scanned with OKEN Scanner

încuviințeze din cap înainte de a-i cere să facă ceva. Rezultatele pot fi uluitoare.

Când apar probleme, ocupă-te de relație, nu de incident

Atunci când ceva nu merge bine, reacția imediată este să corectăm comportamentul în cauză cât mai curând posibil. În psihologie, acest lucru se numește *principiul nemijlocirii* și se bazează pe ideea că, dacă comportamentul nu este remediat cu prima ocazie, șansa de a învăța se va pierde. Copilul va „scăpa" nepedepsit pentru un comportament necorespunzător. Îngrijorarea este nefondată.

Principiul nemijlocirii își are rădăcinile în studiul învățării la animale, unde nu există conștiință care să poată fi exersată și nici capacitatea de comunicare cu subiecții. Lucrul cu tinerii de parcă ar fi creaturi fără conștiință le transmite o neîncredere profundă și le desconsideră umanitatea. La fel ca adulții, copiii nu sunt înclinați să-i placă pe cei care le judecă greșit intențiile și care le insultă abilitățile, mai ales atunci când sunt ușor de găsit atașamente înlocuitoare.

Încercarea de a face progrese în mijlocul unui incident supărător este lipsită de noimă și din alte motive. Atunci când e supărat, este foarte probabil ca cel mic să-și piardă controlul. Alegerea unui astfel de moment pentru a-l corecta, a-i da indicații sau „o lecție" este o pierdere de timp. În ce ne privește, comportamentul nepotrivit al copilului nostru ne ia adesea prin surprindere, declanșând reacții emoționale puternice. Așadar, este probabil ca atitudinea noastră – la fel ca cea a copiilor – să fie pripită și nechibzuită. Abordarea problemelor necesită o pregătire atentă. Miezul unui incident este rareori momentul în care copilul va fi cel mai receptiv sau noi, părinții, cei mai chibzuiți și creativi.

Gândindu-ne la relație, obiectivele imediate sunt oprirea comportamentului, dacă este necesar, și menținerea unui

Scanned with OKEN Scanner

ataşament funcţional. Putem oricând mai târziu, după ce se domolesc sentimentele puternice, să revenim asupra incidentului şi a comportamentului şi să restabilim legătura.

Unele comportamente ne scot din sărite şi ne testează în mod dureros capacitatea de a rămâne ataşaţi de copilul nostru. În capul listei se află agresivitatea şi contravoinţa. Dacă suntem ţinta unor insulte, ni se spune „Te urăsc!" sau chiar facem obiectul unor agresiuni fizice, provocarea imediată este să supravieţuim atacului fără a provoca daune relaţiei. Acum nu este momentul să comentăm natura comportamentului sau impactul său dureros. Nu este nici momentul să facem ameninţări şi să aplicăm pedepse sau să-l trimitem pe copil în dormitor pentru a-l izola. Ca să ne pregătim pentru intervenţia care va urma, trebuie să ne păstrăm demnitatea. Trebuie să evităm exacerbarea situaţiei prin manifestări emoţionale necontrolate. Dacă ne lăsăm dominaţi de sentimentul că suntem persecutaţi, nu ne mai putem menţine rolul de adulţi responsabili.

Să ne concentrăm asupra frustrării în loc să luăm atacul personal ne va ajuta adesea: „Eşti supărat pe mine", „Eşti foarte frustrat", „Nu ţi-a convenit asta", „Tu doreai să spun «da», iar eu am spus «nu»", „Te gândeşti la toate cuvintele urâte pe care mi le poţi spune", „Iar te-au copleşit sentimentele acestea". Nu cuvintele sunt cele critice, ci recunoaşterea frustrării copilului şi folosirea unui ton care indică faptul că ceea ce s-a întâmplat nu a rupt legătura afectivă. Pentru a ne păstra funcţională relaţia cu un copil, trebuie să arătăm într-un fel sau altul că legătura afectivă nu este în pericol.

Uneori este util să ridici un semnal de alarmă. „Nu e în regulă. Vom vorbi despre asta mai târziu." Cuvintele, din nou, sunt mai puţin importante decât tonul, care trebuie să fie prietenos şi cald, nu ameninţător. Principala conexiune care trebuie păstrată este cea umană. Trebuie să restabilim calmul – atât pe al nostru, cât şi pe al copilului. La momentul potrivit, ne aşezăm

Scanned with OKEN Scanner

față în față cu el pentru a rezolva lucrurile. Mai întâi, ni-l apropiem pe copil și abia apoi încercăm să tragem învățăminte din ce s-a întâmplat.

Când lucrurile nu funcționează în cazul unui copil, caută-i lacrimile, nu încerca să-i dai o lecție

Un copil are multe de învățat: să o împartă pe mami, să facă loc unui frățior sau unei surioare, să-și gestioneze frustrarea și dezamăgirea, să accepte imperfecțiunea, să renunțe la pretenții, să renunțe la a mai fi în centrul atenției sau să accepte câte un refuz. Nu uita că unul dintre sensurile principale ale disciplinei este „să-l învețe" ceva pe copil. Prin urmare, o mare parte din sarcina noastră de părinți este să îi învățăm pe copiii noștri ce trebuie să știe. Dar cum?

Aceste lecții de viață sunt mai puțin rezultatul unei gândiri corecte și mai mult rezultatul adaptării. Cheia adaptării este să acceptăm ideea de zădărnicie ori de câte ori ne confruntăm cu ceva care nu va funcționa și care nu poate fi schimbat. Atunci când procesul de adaptare se desfășoară așa cum trebuie, lecțiile se învață spontan. Părinții nu lucrează singuri.

Procesul de adaptare își îndeplinește sarcina de „disciplinare" a copiilor noștri în mai multe moduri naturale: prin încetarea unui curs de acțiune care nu funcționează; prin convingerea copilului să accepte limitări și restricții; prin înlesnirea renunțării la cerințele inutile. Numai în acest fel un copil se poate adapta la circumstanțe care nu pot fi schimbate. Prin acest proces el descoperă, de asemenea, că poate trăi la fel de bine și atunci când dorințele lui nu se îndeplinesc. Adaptarea îi permite copilului să se recupereze după traume și să depășească pierderea. Lecțiile nu se pot preda direct nici prin rațiune, nici prin consecințe. Ele sunt cu adevărat învățături emoționale, lecții învățate doar pe măsură ce sentimentul zădărniciei își face loc în mintea și în sufletul copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Părintele trebuie să fie atât un agent al zădărniciei, cât și un înger al mângâierii. Este contrapunctul uman în cea mai bună și mai provocatoare formă a sa. Pentru a-i facilita adaptarea, un părinte trebuie să-l emoționeze pe cel mic până la lacrimi, până când învață să renunțe și până dobândește sentimentul de odihnă care vine în urma renunțării.

Prima parte a acestui dans al adaptării constă în a-i înfățișa copilului un „zid al zădărniciei". Uneori e creat de noi, dar cel mai adesea este alcătuit din realitățile și limitările vieții de zi cu zi: „Sora ta a spus nu", „Asta nu va funcționa", „Nu te pot lăsa să faci asta", „Nu este suficient", „Asta este tot pentru astăzi", „Nu te-a invitat", „Nu era interesată să te asculte", „Sally a câștigat jocul", „Bunica nu poate veni". Aceste realități trebuie prezentate cu fermitate, astfel încât să nu devină o problemă. A fi ambiguu – a raționa, a explica, a justifica – înseamnă a nu-i oferi copilului ceva la care să se adapteze. Dacă există chiar și numai o șansă ca situația să fie schimbată, adaptarea nu se va produce. Este vorba despre a-l face pe copil să se adapteze la lucruri exact așa cum sunt, nu la cum ar vrea el – sau chiar tu – să fie.

Eșecul tău în a rămâne ferm atunci când ceva este imuabil îl determină pe copil să caute căi de evadare din realitate și, astfel, zădărnicește procesul de adaptare. Va fi suficient timp pentru a-i transmite copilului motivele tale, dar numai după ce a fost acceptată zădărnicia schimbării lucrurilor.

A doua parte a dansului adaptării constă în a conștientiza sentimentul de frustrare al copilului și a-i oferi alinare. Odată ce zidul zădărniciei a fost ridicat – într-un mod ferm, fără a fi dur, este timpul să îl ajutăm pe copil să-și găsească lacrimile din spatele frustrării. *Scopul principal nu ar trebui să fie acela de a-i da o lecție, ci de a transforma frustrarea în tristețe.* Lecția va fi învățată în mod spontan odată ce această sarcină este îndeplinită. Putem spune lucruri de genul: „Este atât de greu când lucrurile nu funcționează", „Știu că îți doreai foarte mult ca acest lucru

Scanned with OKEN Scanner

să se întâmple", „Sperai să primești un alt răspuns", „Nu este ce așteptai", „Aș fi vrut ca lucrurile să fie altfel". Din nou, mult mai important decât cuvintele noastre este sentimentul copilului că îi suntem alături, și nu împotrivă. La momentul potrivit, folosirea unui ton trist îl poate pregăti pe copil să-și lase lacrimile să curgă și să-și exprime dezamăgirea. S-ar putea să fie nevoie de puțin exercițiu pentru a simți când vine acest moment; depășirea prea rapidă a momentului sau vorba lungă se pot întoarce împotriva noastră. Acest dans nu poate fi coregrafiat; părintele trebuie să-și simtă drumul. Și în acest caz învățăm prin încercare și eroare.

Uneori, părintele poate face toate mișcările corecte și totuși eșuează lamentabil în ce privește inițierea procesului de adaptare. Problema ar putea fi că cel mic nu-și percepe părintele ca pe o sursă sigură de mângâiere și atașament. Cel mai adesea, lacrimile nu curg pentru că procesul de adaptare este blocat: un rezultat al faptului că tânărul s-a apărat prea mult împotriva vulnerabilității. Mintea lui nu asimilează noțiunea de zădărnicie și nici nu are sentimentul acesta.

Adaptarea funcționează în ambele sensuri. Uneori, noi, părinții, suntem nevoiți să ne adaptăm la lipsa de adaptabilitate a copiilor noștri. Atunci când procesul care promovează disciplina naturală nu este activ la copilul nostru, trebuie să renunțăm la încercările de a împinge lucrurile înainte. În astfel de momente, trebuie să ne descoperim tristețea și să renunțăm la așteptările noastre inutile. Renunțând la ce nu funcționează, avem mai multe șanse să descoperim pe neașteptate ce funcționează. Dacă lipsesc semnele revelatoare ale adaptării – dacă ochii copilului nu lăcrimează atunci când planurile îi sunt zădărnicite, dacă pierderea nu îi provoacă tristețe, dacă furia nu se transformă în tristețe – părintele va trebui să găsească o altă modalitate de a transforma haosul în ordine. Din fericire, există și alte modalități.

Scanned with OKEN Scanner

Suscită-i intenții bune în loc să îi ceri să aibă un comportament adecvat

Cea de-a patra schimbare de gândire necesită o mutare a accentului de pe comportament pe intenții. Intențiile sunt mult subapreciate. Sentimentul predominant în societatea noastră este că intențiile nu sunt suficient de bune, că doar comportamentul adecvat trebuie acceptat și aplaudat. Dar oare drumul spre iad nu este pavat cu intenții bune? Din perspectiva dezvoltării, nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Intențiile bune sunt ca aurul: intenția este sămânța valorilor și precursoarea unui simț al responsabilității. Pregătește terenul pentru sentimente contradictorii. A neglija intenția înseamnă a trece cu vederea una dintre cele mai valoroase resurse din experiența unui copil.

Obiectivul nostru, ori de câte ori este posibil, ar trebui să fie de a-i suscita copilului intenții bune. Succesul necesită, încă o dată, ca cel mic să dorească să fie bun de dragul nostru, să se lase influențat de noi. Primul pas, ca întotdeauna, trebuie să fie de a ne apropia copilul, de a dezvolta conexiunea care ne conferă putere. Apoi, să ne folosim influența pentru a-l îndruma pe copil în direcția bună – sau cel puțin într-o direcție în care este improbabil să se confrunte cu probleme. Nu este suficient ca tinerii să știe ce ne dorim. Intenția de conformare trebuie să fie a lor. În cazul unui copil mic care nu vrea să meargă cu mami, ar fi necesară apropierea afectivă a copilului și apoi cultivarea unei intenții care să-l facă să meargă în direcția dorită. „Crezi că ai putea să o îmbrățișezi acum pe bunica și să îi spui la revedere?“, „Am nevoie de ajutor să duc asta la mașină. Crezi că poți să mă ajuți tu?“. Șmecheria constă în a pune volanul în mâinile copilului – la fel ca într-un parc de distracții, multe atracții au niște volane mici care, în realitate, nu dirijează trenul sau vehiculul, dar îl fac pe micul șofer să creadă că el este cel care conduce. Ba chiar mai bine este să anticipezi problemele înainte să apară,

Scanned with OKEN Scanner

făcând apel la stăpânirea de sine a copilului. De exemplu, dacă știi că vei întâmpina rezistență când va veni timpul de plecare, apropie-ți copilul în prealabil și suscită-i intenția de a te urma. „Vei fi gata să te încalți când trebuie să plecăm?" Dacă recunoști faptul că o acțiune poate fi dificilă pentru copil și îl întrebi dacă crede că poate face acel lucru, îl poți aduce pe copil de partea ta.

Suscitarea de bune intenții la copiii mai mari implică împărtășirea cu ei a valorilor tale sau găsirea în ei a semințelor valorilor tale. De exemplu, un părinte și-ar putea împărtăși obiectivele în ce privește gestionarea frustrării: „Sunt întotdeauna mândru de mine însumi atunci când pot să mă simt frustrat fără să insult pe nimeni. Cred că ești suficient de mare acum ca să încerci și tu asta. Ce părere ai? Ești dispus să încerci?" În cazul copiilor care au tendința de a se lăsa duși de val, ar putea fi nevoie de o mică discuție preventivă înainte să se angajeze într-o activitate în care este posibil să întâmpine probleme. „Știu că, atunci când te distrezi, uneori te lași dus de val și uiți să te oprești când cineva îți cere să o faci. Aș putea conta pe tine să încerci? Știu că îți place când ceilalți copii sunt aici să se joace și ai vrea să dureze cât mai mult timp."

Nu spunem că suscitarea unei intenții bune va avea ca rezultat automat comportamentul dorit. Chiar și în cazul adulților, intențiile bune nu se traduc întotdeauna în acțiune. Dar copilul trebuie să înceapă de undeva, iar a ținti în direcția corectă este locul de unde trebuie să înceapă.

Suscitând o intenție bună, încercăm să-i atragem atenția nu asupra voinței noastre, ci asupra voinței lui. În loc de „Vreau ca tu să...", „Este necesar să...", „Trebuie să...", „Ți-am spus să...", „Ai obligația să...", ar trebui să obținem din partea copilului o declarație de intenție sau cel puțin un semn afirmativ din cap: „Pot conta pe tine să...?", „Ești dispus să încerci?", „Crezi că ai putea?", „Ești gata să...?", „Crezi că te poți descurca acum?", „Vei încerca să-ți amintești?". Există, bineînțeles, momente în care trebuie să

Scanned with OKEN Scanner

ne impunem voința. Oricât de necesar ar fi acest lucru, el nu conduce în sine la intenții bune din partea copilului, iar impunerea voinței noastre este întotdeauna contraproductivă dacă este făcută în mod coercitiv sau în absența unei conexiuni bune cu copilul.

Suscitarea de bune intenții este o practică de parenting sigură și foarte eficientă. Îi transformă pe copii dinspre interior spre exterior. Ce nu poate fi realizat prin suscitarea de bune intenții nu are șanse să fie realizat prin alte mijloace.

Este esențial să recunoaștem intențiile pozitive ale copilului în loc să îl identificăm cu impulsurile, cu acțiunile sau cu eșecurile sale. Părintele trebuie să îl susțină și să îl încurajeze pe copil cât mai mult posibil: „Știu că nu este ce ai vrut să se întâmple", „E în regulă, vei ajunge acolo", „Mă bucur că nu ai vrut să faci asta, este important". Dacă nu evităm înțepăturile în cazul eșecurilor inevitabile, copilul va fi tentat să renunțe. Intențiile trebuie să fie cultivate cu atenție pentru a fi duse la bun sfârșit.

Dacă nu reușim să facem pașii de bază pentru a suscita intenții bune, fie copilul nu este suficient de matur, fie noi nu suntem suficient de convingători, fie există probleme în relația de atașament. Atașamentul copilului față de noi poate fi „închis" – copilul se protejează – sau insuficient dezvoltat. Incapacitatea noastră de a-i suscita copilului intenții bune ar trebui să ne alerteze cu privire la aceste probleme de fond și să ne determine să luăm unele măsuri de remediere. Chiar și eșecurile noastre pe termen scurt pot servi, în acest fel, unui scop pozitiv pe termen lung. A insista asupra comportamentului „inadecvat" al copilului atunci când nu îi putem suscita nici măcar o intenție de a fi bun înseamnă să punem carul înaintea boilor.

Scoate-i la iveală sentimentele contradictorii în loc să încerci să-i oprești comportamentul impulsiv

„Nu mai lovi!", „Nu mă întrerupe!", „Termină cu asta!", „Lasă-mă în pace!", „Nu te mai purta ca un copil!", „Nu mai fi

Scanned with OKEN Scanner

atât de nepoliticos!", „Stăpânește-te!", „Nu mai fi atât de hiperactiv!", „Nu mai fi prostuț!", „Nu o mai deranja!", „Nu mai fi atât de rău!". A încerca să oprești un comportament impulsiv este ca atunci când stai în fața unui tren de marfă și îi ordoni să se oprească. Când comportamentul unui copil este condus de instinct și emoții, există puține șanse de a impune ordinea prin confruntare și imperativul unor comenzi.

A existat o vreme în istoria psihologiei când creierul copilului era perceput ca fiind o *tabula rasa*, un soi de tablă goală, lipsită de orice forțe interne care să îl oblige pe copil să acționeze într-un fel sau altul. Dacă ar fi așa, comportamentul unui copil ar fi relativ ușor de controlat, fie prin indicații, fie prin consecințe. Deși mulți părinți și educatori încă operează cu această convingere iluzorie, știința modernă a stabilit o perspectivă complet diferită. Neuropsihologii care studiază creierul uman dezvăluie rădăcinile instinctuale ale comportamentului. Multe dintre reacțiile unui copil sunt determinate de instincte și emoții care apar spontan și automat, nu de decizii conștiente. În majoritatea circumstanțelor, copiii (și alte ființe umane imature) primesc deja ordine interne de a se comporta într-un anumit fel. Copilul temător își urmează instinctul de a evita situațiile periculoase. Copilul nesigur se poate simți obligat să se agațe și să stea lipit de părintele său. Frustrarea îl determină adesea pe copil să ceară, să plângă sau să atace. Copilul rușinat își urmează impulsul de a se ascunde sau de a ține secrete. Copilul rezistent se împotrivește automat voinței altuia. Când un copil este impulsiv, impulsurile sunt cele care îl conduc. Există ordine în acest univers, doar că nu este genul de ordine pe care am dori să o vedem. Creierul nu face decât să-și îndeplinească rolul de a-l coordona pe copil să acționeze în funcție de emoțiile și instinctele activate.

Există o alternativă la confruntare. Cheia autocontrolului nu este voința, așa cum credeam cândva, ci sentimentele contradictorii. Atunci când impulsurile conflictuale se amestecă, ordinele

Scanned with OKEN Scanner

se anulează reciproc, punându-l pe copil pe scaunul șoferului, ca să spunem așa. Apare o nouă ordine în care comportamentul este înrădăcinat în intenție mai degrabă decât în impulsuri. Un astfel de comportament este mult mai puțin impulsiv și, prin urmare, mult mai ușor de modelat. Treaba noastră este să încercăm să aducem în conștiința copilului sentimentele și gândurile conflictuale care există în el. Amintește-ți că, așa cum arătam în Capitolul 9, sensul rădăcinii cuvântului „temperament" a fost acela de a amesteca diferite elemente – și exact asta trebuie să facem! Mai degrabă decât să încercăm să abordăm comportamentul, trebuie să scoatem la iveală *elementul de temperare* pentru a modera impulsul care îl bagă pe copil în bucluc.

La un copil care are impulsul să atace, de exemplu, dorim să atragem în conștiința sa sentimentele, gândurile și impulsurile care ar intra în conflict cu cel de a ataca. Acest obiectiv nu poate fi atins prin intermediul confruntării. Confruntarea conduce, în cel mai bun caz, la o conformare aparentă sau, pe de altă parte, la defensivă. Nu face nimic ca să dezvolte controlul impulsurilor din interior. Elementele moderatoare ar putea fi sentimentul de afecțiune, de grijă sau de alarmă. Copilul ar putea simți o îngrijorare și dorința de a nu face rău sau o anxietate legată de posibilitatea de a da de necaz. Dacă copilul este condus de impulsul de a contracara, îi suscităm sentimente puternice de atașament, dorința de a face pe plac sau dorința de a fi la înălțimea așteptărilor. Trucul este să-l facem conștient de sentimentele contradictorii pe care le are în același timp.

Atunci când copilul devine conștient de sentimentele sale contradictorii, trebuie să ieșim din situația în care apare problema și să intrăm în relația în care putem prelua conducerea. Această sarcină ar trebui încercată doar atunci când intensitatea sentimentelor s-a mai domolit puțin.

Este întotdeauna mai înțelept să-i reamintim copilului mai întâi de impulsurile moderatoare decât de emoțiile necontrolate

Scanned with OKEN Scanner

care l-au băgat în bucluc. Odată ce copilul se simte prietenos și afectuos, putem discuta despre frustrările care i-au precedat reacțiile. „Ne simțim atât de bine împreună în acest moment. Îmi amintesc că dimineață nu erai prea mulțumit. De fapt, erai atât de supărat, încât ai dat în mine." Trebuie să facem loc acestor sentimente contradictorii. „Nu este ciudat cât de tare ne putem supăra pe cei pe care îi iubim?" La fel și în cazul voinței contrare. „Se pare că acum îți este ușor să faci ce te rog. Cu câteva ore în urmă, aveai impresia că îți dau ordine."

Abordarea comportamentului problematic prin încurajarea elementului de temperare este favorabilă atașamentului. Noi, în calitate de părinți, preluăm inițiativa de a vedea și „una", și „alta" la copil. Permitem elementelor conflictuale să existe și comunicăm acceptarea a ceea ce este în interiorul copilului. O astfel de disciplină îi atrage pe copii spre noi, în loc să-i îndepărteze.

Adesea le spunem copiilor noștri să înceteze – de parcă ar putea să-și facă singuri o operație psihică! Nu putem tăia din repertoriul unui copil un comportament care este adânc înrădăcinat în instinct și emoții. Avem impulsuri atâta timp cât trăim. Dacă nu devenim cumva amorțiți emoțional, cu toții simțim impulsurile asociate cu rușinea, nesiguranța, gelozia, posesivitatea, frica, frustrarea, vinovăția, voința contrară, teama și furia. Răspunsul naturii nu este să taie ceva, ci să-i adauge conștiinței ceva care ar putea, la nevoie, să verifice impulsul în cauză.

Atunci când te ocupi de un copil impulsiv, încearcă să scrii scenariul comportamentului dorit în loc să îi ceri să se comporte matur

Nu toți copiii sunt pregătiți pentru modalitățile mai avansate de încurajare și impunere a disciplinei pe care le-am discutat până acum. Cei care, de exemplu, încă nu au dobândit sentimente contradictorii sunt incapabili să aibă o experiență temperată, indiferent cât de pricepuți sau de sârguincioși am fi în eforturile noastre.

Scanned with OKEN Scanner

Copiilor care au probleme cu autocontrolul le lipsește, de asemenea, capacitatea de a recunoaște impactul comportamentului lor sau de a anticipa consecințele. Sunt incapabili să se gândească de două ori înainte de a acționa sau să preconizeze modul în care acțiunile lor îi afectează pe ceilalți. Nu au capacitatea de a lua în considerare punctul de vedere al altcuiva simultan cu al lor. Acești copii sunt adesea judecați ca fiind insensibili, egoiști, necooperanți, necivilizați și chiar nepăsători. Totuși, a-i percepe în acest fel nu face decât să ne programeze iritarea în legătură cu atitudinea lor și impunerea de solicitări pe care nu le pot îndeplini. Copiii limitați la o conștiință unidimensională nu pot urma nici măcar niște indicații simple precum „Fii cuminte!", „Nu fi nepoliticos!", „Nu întrerupe!", „Fii drăguț!", „Fii corect!", „Nu fi răutăcios!", „Ai răbdare!", „Nu face o scenă!", „Încearcă să te înțelegi cu ceilalți!" – sau o multitudine de alte instrucțiuni imperative. Nu ne putem face copiii să fie mai maturi decât sunt, indiferent cât de mult insistăm să se „maturizeze". A ne aștepta ca ei să facă imposibilul este frustrant și, mai rău, îi face să creadă că este ceva în neregulă cu ei. Copiii nu pot suporta un astfel de sentiment de rușine fără să devină defensivi. Pentru a ne păstra relația cu un copil care încă nu este capabil de o funcționare matură, trebuie să renunțăm la cerințele și așteptările nerealiste.

Există și o altă modalitate de a trata copiii imaturi: în loc să le cerem să manifeste un comportament matur în mod spontan, am putea să le pregătim scenariul pentru comportamentul dorit. Urmarea indicațiilor noastre nu îl va face pe copil mai matur, dar îi va permite să funcționeze în situații sociale pentru care, altminteri, nu este încă pregătit din punct de vedere al dezvoltării sale.

Pregătirea unui scenariu pentru comportamentul unui copil înseamnă să-i oferim indicii cu privire la ce trebuie să facă și cum să facă. Atunci când copiii încă nu sunt capabili să se înțeleagă spontan, acțiunile lor trebuie să fie orchestrate sau coregrafiate

Scanned with OKEN Scanner

de cineva ale cărui indicații le ascultă în mod obișnuit: „Așa se ține bebelușul în brațe", „Să-l lăsăm acum și pe Matthew", „Dacă ai o îmbrățișare pentru bunica, e momentul potrivit să i-o oferi", „Uite, așa mângâiem pisica", „Este rândul lui tati să vorbească acum" sau „Acum e momentul să cobori tonul".

Pentru ca scenariul să aibă succes, este necesar ca adultul să se poziționeze ca furnizor de indicii pentru copil. Din nou, începem cu elementele de bază: mai întâi ni-l apropiem pe copil pentru a putea lucra din interiorul relației. Este o abordare foarte asemănătoare cu cea a mamei gâscă cu puii de gâscă; alinierea puilor înainte de a alinia comportamentul. Odată ce un copil ne urmează, suntem liberi să preluăm conducerea. Desigur, capacitatea noastră de a prescrie comportamentul unui copil va fi la fel de bună pe cât de puternic este atașamentul copilului față de noi. Acesta nu trebuie să fie deosebit de profund sau vulnerabil, ci doar suficient de puternic pentru a-i suscita dorința de a ne urma și imita.

Pentru o îndrumare reușită, indicațiile privitoare la ce și cum trebuie să facă copilul trebuie să fie date în moduri pe care le poate urmări. Nu funcționează dacă i se dau instrucțiuni negative, deoarece în acest fel nu i se spune de fapt copilului ce să facă. Pentru cei imaturi și puternic blocați, tot ce se asimilează este adesea partea de acțiune a comenzii! Cuvântul „nu" este adesea șters din conștiință, ceea ce duce la un comportament opus celui dorit. Atenția noastră trebuie să fie deturnată de la comportamentul care cauzează probleme și trebuie să ne concentrăm asupra acțiunilor care sunt de dorit. Modelarea comportamentului pe care dorești să îl adopte copilul este și mai eficientă. Ca în cazul unui regizor care lucrează cu actorii sau al unui coregraf care își pregătește dansatorii, rezultatul final este creat mai întâi în mintea adultului.

Un exemplu de scenariu pentru a obține comportamentul dorit – unul care poate fi intuit mai ușor – este învățarea unui

Scanned with OKEN Scanner

copil să schieze. În acest caz, suntem destul de conștienți de faptul că este inutil să îi spunem unui copil „Menține-ți echilibrul!", „Să nu cazi!", „Încetinește!", „Schiază controlat!" sau „Ia virajele!". Acestea vor fi rezultatele unui comportament corect scenarizat, dar nu pot fi ce îi cerem copilului să fie, cel puțin nu înainte să învețe să schieze. În schimb, îi putem arăta unui copil cum să facă plugul pe schiuri și apoi putem continua să dăm indicații pe care cel mic le poate urma – cum ar fi „Fă plugul!", „Lasă-ți greutatea pe piciorul drept!", „Apropie genunchii!" și așa mai departe. Rezultatul final va fi că fiul sau fiica noastră își menține echilibrul, frânează sau ia virajele corect. Poate părea că schiorul începător știe să schieze; în realitate, copilul nu face decât să urmeze indicațiile până când acțiunile îi devin familiare și, în cele din urmă, autogenerate. Spre deosebire de schi, în interacțiunea umană nu dobândim capacitatea de a genera din interior acțiunile și reacțiile adecvate până la maturitate.

Când vine vorba despre comportamentul social, nu trebuie să ne concentrăm asupra relațiilor dintre copii. Acest proces de îndrumare este unul în care copilul îl urmează pe adult. Scenariul nu este conceput pentru a-i preda copilului lecții despre abilități sociale – în general un exercițiu inutil – ci pentru a orchestra interacțiunea socială până la producerea maturizării și apariția socializării autentice. De aceea, accentul nu se pune pe relația dintre copii, ci pe urmarea indicațiilor primite de cei mici din partea adultului.

Întâmplarea următoare mi-a fost povestită de un prieten apropiat a cărui slujbă implica monitorizarea profesorilor. Incidentul s-a petrecut în timp ce observa o învățătoare de clasa a II-a care avea o reputație remarcabilă pentru modul inspirat în care se comporta cu elevii ei. Un elev cu nevoi speciale ceruse să iasă din clasă pentru a merge la toaletă. La întoarcerea în clasă, a spus că, de data aceasta, reușise să o facă singur. Nu era deloc conștient de faptul că nu-și trăsese la loc pantalonii și lenjeria

Scanned with OKEN Scanner

intimă. Ceea ce s-a întâmplat în continuare a fost uimitor. În loc de râsetele umilitoare la care ne-am aştepta într-o astfel de situaţie, elevii s-au întors să se uite la profesoara lor. Ea l-a aplaudat apreciativ pe copil şi toţi elevii i-au urmat exemplul.

Interacţiunea a fost minunat de civilizată şi uimitor de amabilă. Pentru a simţi vulnerabilitatea altcuiva şi a acţiona pentru a proteja acea persoană este nevoie atât de maturitate, cât şi de pricepere. Maturitatea şi priceperea însă aparţineau profesoarei, nu elevilor. În cazul lor, ce părea a fi competenţă socială era pur şi simplu urmărirea unor indicii. Răspunsul nu se afla în relaţiile dintre elevi, ci în relaţia fiecărui elev cu profesoara lui. Fiinţele imature nu ar trebui să fie lăsate să se descurce singure în interacţiunea socială.

Multe tipuri de comportament pot fi scenarizate: corectitudinea, ajutorarea, împărţirea, cooperarea, conversaţia, blândeţea, consideraţia, buna înţelegere. Deşi a-i îndemna pe copii să se comporte matur nu îi va face mai maturi, îi va feri de probleme până când impedimentele care stau la baza maturizării pot fi abordate şi maturitatea începe să se producă cu adevărat. Ajutându-i pe copii să se ferească de necazuri prin intermediul unor scenarii protejează ataşamentul şi funcţionează în ambele sensuri, favorizând ataşamentul lor faţă de noi şi ataşamentul nostru faţă de ei.

Când nu poţi schimba copilul, încearcă să-i schimbi lumea

Cu cât copiii au mai puţină nevoie de disciplină, cu atât mai eficientă va fi orice metodă. Dar şi reversul este adevărat: cu cât un copil are mai multă nevoie de disciplină, cu atât mai ineficiente vor fi tehnicile de disciplinare folosite în mod obişnuit.

Ceea ce-l face pe orice copil să fie dificil de disciplinat este absenţa factorilor care stau la baza principiilor noastre naturale de impunere a ordinii în comportament. Este dificil să disciplinezi un copil care nu e uşor de convins să ia în calcul gândurile şi

Scanned with OKEN Scanner

sentimentele care țin sub control impulsurile deranjante, care nu poate fi convins să își formeze intenții bune, care nu este capabil să simtă zădărnicia unei acțiuni și căruia îi lipsește motivația de a fi bun de dragul celor responsabili pentru el. Cu astfel de copii suntem tentați să devenim mai aspri. Din nefericire, recurgerea la forță se întoarce de obicei împotriva noastră din aceleași motive pentru care copilul respectiv este mai dificil de disciplinat din start: coerciția stârnește o voință contrară, pedeapsa provoacă răzbunare, țipetele duc la dezacord, sancțiunile dau naștere agresivității, iar trimiterea copilului în camera lui conduce la detașare emoțională. Atunci când încercările rezonabile de disciplinare nu funcționează, răspunsul nu este să disciplinezi mai dur, ci să disciplinezi altfel.

Având în vedere că tehnicile coercitive sunt în cele din urmă contraproductive, ajungem acum la ultimul, dar nu cel mai puțin important element din setul de instrumente specifice disciplinei naturale: impunerea ordinii în mediul copilului. Aici, intenția nu este de a schimba sau de a extirpa comportamentul „inadecvat", ci de a modifica experiențele care dau naștere acestui comportament. În loc să încercăm să schimbăm copilul în aceste cazuri, ar fi mai fructuos, dacă putem, să modificăm situațiile și circumstanțele care declanșează comportamentul problematic.

Această abordare a disciplinei necesită trei lucruri din partea părintelui: (1) capacitatea de a simți zădărnicia altor moduri de disciplinare și de a renunța la ce nu funcționează, (2) o înțelegere a factorilor din mediul copilului care declanșează comportamentul problematic și (3) o anumită capacitate de a schimba sau controla acești factori negativi. Este nevoie de un părinte cu adevărat adaptabil ca să-și dea seama de inutilitatea insistenței asupra comportamentului și de a înceta să se mai opună la ce nu poate schimba: în acest caz, comportamentul impulsiv al copilului. Este nevoie de un părinte înțelept care să se concentreze asupra elementelor la care reacționează copilul: circumstanțele

Scanned with OKEN Scanner

și situațiile din jurul său. Cu alte cuvinte, un părinte trebuie mai întâi să renunțe la încercarea de a schimba copilul.

Perspectiva este esențială. Trebuie să trecem dincolo de comportamentul problematic pentru a vedea la ce reacționează copilul. Felul în care percepem problema va determina în cele din urmă ce vom face în privința ei. Dacă ceea ce percepem este încăpățânarea unui copil, suntem înclinați să ne concentrăm cu precădere asupra efortului de a-i schimba comportamentul, care ne displace și ne enervează. Dacă, în schimb, recunoaștem că un copil se lasă pur și simplu condus de impulsurile sale, vom fi mai înclinați să modificăm situația care a dat naștere acestor impulsuri de la bun început. Dacă tot ce vedem este că un copil are un acces de furie sau că lovește pe cineva, foarte probabil ne vom concentra asupra agresiunii. Dacă, pe de altă parte, recunoaștem că un copil este incapabil să gestioneze frustrarea pe care o resimte, putem încerca să schimbăm circumstanțele care îl frustrează. Dacă ce vedem este un copil care ne sfidează solicitarea de a sta în camera lui la culcare, am putea trata acest lucru ca pe un caz de nesupunere. Dar percepem, în schimb, un copil mic copleșit de teama de separare sau de întuneric, vom face tot ce putem pentru ca ora de culcare să i se pară mai puțin amenințătoare. Dacă vedem un copil care se împotrivește să facă ce i se spune, vrem să extirpăm nesupunerea. Dacă, în schimb, observăm că un copil manifestă o contravoință din cauza presiunii exercitate asupra lui, reducem presiunea la care îl supunem. Am putea dojeni un copil pentru lipsa lui de maniere dacă am vedea că este pur și simplu nepoliticos cu un adult, refuzând să comunice. Dar dacă ne-am da seama că doar timiditatea inerentă a copilului îl inhibă să interacționeze cu persoanele pe care nu le cunoaște, am face tot ce ne stă în putință ca să se simtă în largul lui. Dacă considerăm un copil mincinos, este probabil să îi desființăm minciunile într-o manieră critică și severă; însă dacă avem înțelepciunea de a ști că un copil ascunde adevărul

Scanned with OKEN Scanner

doar pentru că este prea nesigur de dragostea noastră pentru a risca să ne stârnească furia sau dezamăgirea, vom face tot ce ne stă în putință pentru a-i reda sentimentul de siguranță absolută. „Cine este singurul care are motive întemeiate să mintă pentru a scăpa de realitate?", scria Friedrich Nietzsche. „Cel care suferă din cauza ei."

În toate aceste situații, intervenția noastră va fi tot atât de eficientă pe cât ne este de corectă înțelegerea. Dar atunci când mediul copilului îi afectează comportamentul, iar acest comportament scapă de sub controlul său și al nostru, este logic să ne mutăm atenția de la comportamentul copilului la ce îl provoacă.

Dar dacă modificăm permanent situația copilului pentru a reduce frustrarea sau presiunea pe care o resimte, nu riscăm oare să subminăm procesul de adaptare al copilului la lumea în care trăiește? Nu încurajăm oare o dependență nesănătoasă față de noi? Acest lucru este foarte adevărat. În munca mea de consultanță, întâlnesc mulți părinți sensibili și grijulii care, fără să vrea, intervin în adaptarea copilului lor prin folosirea acestei abordări la extrem. Nu ar trebui să fie folosită niciodată cu excluderea altor metode de disciplinare, cum ar fi scoaterea la iveală a sentimentului de zădărnicie atunci când copilul se confruntă cu lucruri care nu pot sau nu ar trebui schimbate. Nu trebuie niciodată să eșuăm în a ajuta un copil să treacă de la sentimentul de frustrare la cel de zădărnicie ori de câte ori este posibil, în a-i cultiva sentimentele contradictorii sau a-i suscita intențiile bune. Dacă avem posibilitatea să încurajăm o schimbare pozitivă la copil, nu ar trebui să încercăm să schimbăm lumea copilului.

Revenim pe scurt la subiectul structurii, pe care l-am abordat în ultimul capitol. Folosirea metodei și a rutinei este o modalitate puternică de a impune ordinea în lumea unui copil și, prin urmare, în comportamentul său. Cu cât un copil este mai puțin receptiv la alte moduri de disciplinare, cu atât mai mult trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să compensăm prin structurarea vieții sale. Metodele creează mediul unui copil într-un mod previzibil, impunând o rutină și niște ritualuri necesare. Aceasta a fost una dintre funcțiile tradiționale ale culturii, dar pe măsură ce obiceiurile și tradițiile se erodează, viața devine mai puțin structurată și mai haotică. Într-o astfel de atmosferă, copiii care sunt imaturi din punct de vedere al dezvoltării devin dezorganizați. Părinții reacționează devenind mai autoritari și mai coercitivi. Combinația este dezastruoasă.

Trebuie create tipare pentru mese și orele de culcare, pentru separări și reuniuni, pentru igienă și pentru aranjarea lucrurilor, pentru interacțiunea și apropierea familiei, pentru antrenament și teme, pentru joaca deschisă, autodirijată și pentru singurătatea creativă. Tiparele bune nu atrag atenția asupra lor însele sau asupra scopului care stă la bază și reduc cât se poate de mult atitudinea autoritară și constrângerea. Metodele bune nu sunt doar restrictive, ci sunt și creative. De exemplu, o rutină foarte importantă este aceea de a-ți acorda timp și spațiu pentru a-i citi copilului. Scopul principal al acestei metode este de a crea oportunitatea pentru apropierea și conexiunea nemijlocită cu copilul și, de asemenea, de a-l îndemna să consume literatură bună fără a folosi coerciția.

Cu cât un copil este mai blocat, cu atât mai importante sunt metodele. Oferă familiaritate, un lucru după care copiii blocați tânjesc instinctiv. Creează obiceiuri bune. Cel mai important, metodele diminuează nevoia adulților de a manifesta autoritate și constrângere, prevenind conflictele inutile.

În acest capitol le-am evitat pe cele care l-ar îndepărta pe copil de noi. Este posibil ca părinții de altădată să fi folosit astfel de tehnici cu un oarecare succes, dar dacă au făcut-o, a fost doar pentru că nu aveau motive să se teamă de atașamentele concurente cu care se confruntă părinții de astăzi. Nu exista o orientare spre

Scanned with OKEN Scanner

anturaj care să atragă copiii în afara cercului familial. Astăzi nu avem altă alegere rezonabilă decât să folosim o disciplină care să ne protejeze legătura cu cel mic și să favorizeze maturizarea. Maturizarea – soluția finală la problemele de disciplină – nu poate fi obținută peste noapte, dar răbdarea ne va fi răsplătită din plin. Și chiar și pe termen scurt, noi, părinții, avem cu siguranță destule de rezolvat fără să ne întărâtăm copiii.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A CINCEA

PREVENIREA ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

17

Nu curta concurența

Trebuie să stopăm cauzele care conduc la înlocuirea noastră ca părinți de către prietenii copiilor noștri, reținând, desigur, faptul că nu ei sunt inamicul, ci orientarea spre ei.

Ne-am lăsat păcăliți de orientarea spre anturaj, așa cum troienii s-au lăsat păcăliți de Calul Troian. Interpretând acest cal imens din lemn ca pe un dar de la zei, troienii l-au adus în interiorul zidurilor orașului lor, înlesnindu-și astfel autodistrugerea. În același fel, părinții și profesorii din zilele noastre percep interacțiunile timpurii și prelungite dintre camarazi ca pe un lucru pozitiv. Încurajăm aceste interacțiuni fără să ne dăm seama de riscurile care apar atunci când au loc fără supravegherea și aportul adulților. Nu facem distincția între relațiile dintre camarazi formate sub îndrumarea conștientă și binevoitoare a adulților și contactele dintre ei rezultate din vidurile de atașament. Fără să ne dăm seama, încurajăm orientarea spre camarazi care sabotează atașamentele copiilor noștri față de noi. Dacă troienii și-ar fi văzut dușmanii greci stând la pândă în interiorul acelei structuri din lemn înșelătoare, nu s-ar fi lăsat păcăliți. Aceasta este problema cu care ne confruntăm în prezent. Calul Troian al orientării spre camarazi este perceput ca un dar, mai degrabă decât ca amenințarea pe care o reprezintă.

Eșecul nostru în a prevedea efectele negative este de înțeles, deoarece roadele timpurii sunt atractive și ispititoare. La prima

vedere, copiii orientați spre anturaj par mai independenți, mai puțin lipicioși, mai educabili, mai sociabili și mai sofisticați. Nici nu-i de mirare că suntem păcăliți de aceste lucruri, având în vedere că nu suntem conștienți de mecanismele implicate și de costurile care vor urma pe termen lung. Și atunci, cum putem evita capcana?

NU TE LĂSA PĂCĂLIT DE PRIMELE ROADE ALE ORIENTĂRII SPRE ANTURAJ

Pentru mulți adulți, capacitatea copiilor de a-și petrece timpul împreună și de a se distra unul pe celălalt este percepută drept emancipare. Camarazii par a fi cele mai bune dădace. Mai ales acum, când părinții nu se mai pot baza pe bunici, pe familia extinsă și pe comunitatea din jur să-i ajute cu îngrijirea copiilor, prietenii pot părea o mană cerească, una care le oferă o pauză părinților și profesorilor obosiți și stresați. Câți dintre noi nu ne-am simțit recunoscători atunci când o invitație din partea unui prieten de-al copilului nostru ne-a eliberat o zi de weekend, permițându-ne să ne relaxăm sau oferindu-ne timpul și spațiul necesare pentru a lucra la niște proiecte importante? Copiii par fericiți, iar volumul nostru de muncă se micșorează. Nici nu ne imaginăm cât de mult timp, energie, costuri și parenting reparator vor fi necesare în viitor dacă orientarea spre anturaj va prinde rădăcini.

Spre deosebire de copiii orientați spre adulți, cei orientați spre prieteni par mai puțin dependenți și mai maturi. Copiii orientați spre anturaj nu mai pun presiune asupra noastră să facem lucruri împreună, să fim implicați în viețile lor, să le ascultăm îngrijorările, să-i ajutăm cu problemele cu care se confruntă. Având în vedere importanța pe care o acordăm în societatea noastră independenței – și a noastră, și a copiilor noștri – orientarea spre anturaj pare benefică. Dar uităm că maturizarea este

Scanned with OKEN Scanner

un proces de durată. În cultura postindustrială, ne grăbim să facem totul foarte repede. Probabil că nu ne-am lăsa păcăliți de impresii false dacă nu am fi atât de nerăbdători să ni se maturizeze copiii.

Acești copii sunt capabili să renunțe mai devreme la noi doar pentru că se țin unul de celălalt. Pe termen lung, este mai probabil ca ei să rămână blocați în imaturitatea psihologică. Este mult mai puțin probabil să gândească singuri, să își traseze propriul curs, să-și ia propriile decizii, să își găsească propriile sensuri și să fie ei înșiși.

Cel puțin la început, copiii orientați spre anturaj au tendința de a fi mai ușor de școlarizat, iar asta ne tentează să ne complăcem în situație. Dar costul acestei impresii eronate este pierderea educabilității, lucru despre care am discutat în Capitolul 13. Orientarea spre anturaj poate conduce la o educabilitate temporară a copilului, ca urmare a efectelor separării asupra învățării. Școala îi scoate pe copii din casă, separând copiii orientați spre adulți de adulții de care sunt atașați. Pentru acești copii, anxietatea separării este intensă și sentimentul de dezorientare la școală este acut. Mulți dintre noi ne amintim primele zile de școală – golul din stomac, sentimentul de rătăcire și confuzia, căutarea disperată a unei persoane sau a unui lucru familiar. Pentru copiii mici, această dezorientare este adesea insuportabilă, iar nivelul ridicat de anxietate pe care o provoacă conturbă procesul de învățare. Anxietatea ne prostește, scăzându-ne nivelul IQ-ului funcțional. Alarmarea ne afectează capacitatea de concentrare și memorare. Anxietatea îngreunează interpretarea indiciilor și urmarea instrucțiunilor. Un copil pur și simplu nu poate învăța bine când se simte pierdut și alarmat.

Copiii care sunt deja orientați spre anturaj nu se confruntă cu această dilemă atunci când intră la grădiniță. În primele zile de grădiniță, copilul orientat spre anturaj va părea mai deștept, mai încrezător și mai capabil să beneficieze de pe urma experienței

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

școlare. Prin contrast, copilul orientat spre părinți, care este afectat de anxietatea separării, va părea mai puțin competent și capabil – cel puțin până când reușește să formeze o legătură de atașament cu o educatoare. Copiii orientați spre anturaj beneficiază de toate avantajele în situațiile în care sunt prezenți puțini adulți și mulți copii. Deoarece colegii lor sunt mulți la număr și ușor de reperat, copilul nu este nevoit niciodată să se simtă pierdut sau lipsit de indicii pe care să le urmeze. Astfel, pe termen scurt, orientarea spre anturaj pare a fi o mană cerească. Și este clar că aceasta este dinamica pe care o exploatează cercetările atunci când revelează beneficiile educației timpurii.

Desigur, pe termen lung, efectele pozitive ale nivelului scăzut de anxietate și dezorientare asupra învățării vor fi anulate treptat de efectele negative ale orientării spre anturaj. De aici și dovezile cercetărilor conform cărora avantajele timpurii ale educației preșcolare nu sunt durabile în timp.[1] Copiii orientați spre anturaj merg la școală pentru a-și petrece timpul cu prietenii lor, nu pentru a învăța. Dacă nici prietenilor nu le place să învețe, performanța școlară va scădea. Când copiii merg la școală pentru a-și petrece timpul unul în compania celuilalt, sunt pregătiți să învețe doar atât cât este necesar pentru a nu ieși în evidență și pentru a rămâne împreună cu ceilalți de vârsta lor. În afară de asta, învățarea este irelevantă și poate fi chiar o povară pentru relațiile dintre colegi.

Anxietatea revine și ea să îi bântuie pe elevii orientați spre camarazi. Dat fiind faptul că atașamentele dintre camarazi sunt în mod inerent nesigure, anxietatea devine adesea cronică. Copiii orientați spre anturaj se numără printre cei mai agitați, permanent neliniștiți și alarmați cronic. Atunci când te afli în preajma grupurilor de copii orientați spre anturaj, aproape că poți simți agitația în aer. Fiind amorțiți față de sentimentul de vulnerabilitate pe care li-l dă anxietatea, copiilor orientați spre anturaj nu le mai rămân decât aspectele fiziologice ale acesteia:

agitația și neliniștea. Starea de alarmă, indiferent dacă este conștientizată sau nu, împiedică învățarea. Inițial, orientarea spre anturaj poate crește performanța, dar, în cele din urmă, sabotează rezultatele școlare. Pe măsură ce atașamentul copilului față de prieteni se intensifică, crește și discrepanța dintre inteligența și realizările sale. Adică însăși condiția care furnizează în general un avantaj se transformă în cele din urmă într-un dezavantaj.

Este foarte interesant faptul că, în prezent, copiii educați acasă sunt candidații preferați ai unor universități de renume.[2] Potrivit spuselor lui Jon Reider, responsabil cu admiterea la Stanford University din California, sunt candidații dezirabili, deoarece „copiii educați acasă prezintă anumite aptitudini – motivație, curiozitate, capacitatea de a fi responsabil pentru propria educație – pe care liceele nu le insuflă prea bine".[3] Altfel spus, deși preșcolarii beneficiază de cel mai bun avantaj inițial, copiii educați acasă beneficiază de cel mai bun avantaj final, deoarece, în sistemul nostru educațional, am neglijat rolul esențial pe care îl are atașamentul.

Grădinița nu constituie principala problemă, cum nici educația la domiciliu nu reprezintă principala soluție. Factorul-cheie este dinamica atașamentului. Supunerea copiilor la experiențe care îi fac dependenți de prieteni nu funcționează. Experiența școlară a copiilor trebuie să-și dezvolte rădăcinile în atașamentele față de adulți.

TIMIDITATEA NU ESTE PROBLEMA, AȘA CUM NE IMAGINAM

În general, percepem timiditatea copiilor ca pe o calitate negativă, ceva peste care am vrea ca ei să treacă. Totuși, din punctul de vedere al dezvoltării, chiar și acest aparent handicap are o funcție utilă. Timiditatea este o forță a atașamentului menită să deconecteze copilul din punct de vedere social, descurajând

Scanned with OKEN Scanner

orice interacțiune cu persoanele aflate în afara cercului său de conexiuni sigure.

Copilul timid este timid în preajma persoanelor de care nu este atașat. Astfel, este de așteptat ca cei orientați spre adulți să fie adesea naivi din punct de vedere social și stângaci în preajma colegilor, cel puțin în clasele mai mici. În schimb, copiii orientați spre anturaj par a fi pricepuți din punct de vedere social. Acesta este punctul lor forte. Știu ce este cool și ce nu, ce să poarte și cum să vorbească – își utilizează o mare parte din inteligență pentru a descifra indiciile furnizate de anturaj despre cum să fie și cum să se comporte.

O mare parte din caracterul sociabil al copiilor orientați spre anturaj este rezultatul pierderii timidității. Atunci când camarazii îi înlocuiesc pe adulți, timiditatea este inversată. Copilul devine timid cu adulții, dar sociabil în compania camarazilor. În preajma camarazilor îl putem observa pe copil cum iese din cochilie, găsindu-și vocea și prezentându-se cu mai multă încredere în sine. Schimbarea de personalitate este impresionantă și meritul se datorează interacțiunii cu prietenii. Desigur, ne spunem că un rezultat atât de dezirabil nu are cum să provină din ceva problematic! Cu toate acestea, adevărata integrare socială și adevărata abilitate socială – grija față de ceilalți și luarea în considerare a sentimentelor unor persoane necunoscute – nu vor reprezenta caracteristici pe termen lung ale copilului orientat spre camarazi.

Copiii orientați spre adulți își pierd mult mai greu timiditatea în preajma prietenilor de aceeași vârstă cu ei. Ceea ce va tempera în cele din urmă această timiditate nu este orientarea spre prieteni, ci maturitatea psihologică ce generează un puternic sentiment al sinelui și capacitatea de a avea sentimente contradictorii. Cea mai bună modalitate de a gestiona timiditatea este așadar promovarea relațiilor calde cu adulții care îl îngrijesc și îl educă pe copil. Dacă ținem cont de atașament, nu ar trebui să

Scanned with OKEN Scanner

ne facem griji în privința timidității, ci mai degrabă în privința lipsei de timiditate a multor copii de astăzi.

STRESUL DE LA CREȘĂ ÎN ABSENȚA ATAȘAMENTULUI

Situația actuală a creșelor reflectă modul în care curtăm concurența fără să ne dăm seama. Milioane de copii din întreaga lume își petrec, parțial sau integral, orele de veghe în instituții care le oferă îngrijire în afara casei. Potrivit unor statistici recente, majoritatea mamelor americane care lucrează se întorc la locul de muncă înainte ca cel mic să împlinească 1 an.[4] Creșele, mai ales în modul în care sunt concepute în America, reprezintă o opțiune riscantă. Conform studiilor recente, copiii se simt stresați la creșă. Nivelul de cortizol – hormonul stresului – este mai ridicat la copiii din creșe decât la cei care sunt îngrijiți acasă.[5] Efectele stresante ale creșei cresc odată cu timiditatea copilului. Așa cum am observat, timiditatea reflectă o lipsă de conexiune emoțională. Un copil nu ar fi timid dacă s-ar simți ca acasă în preajma persoanelor care îl îngrijesc la creșă. Dar în absența unei legături afective calde, copilul se confruntă cu stresul dublu al separării de părinte și al faptului de a fi forțat să stea cu niște persoane pe care altminteri le-ar respinge instinctiv.

O altă direcție de cercetare a arătat că, pe măsură ce preșcolarii își petrec mai mult timp unii cu alții, sunt tot mai influențați de prieteni.[6] Influența se măsoară într-o perioadă de doar câteva luni. Băieții sunt mult mai susceptibili decât fetele de a deveni orientați spre anturaj, o concluzie care se potrivește cu observația că atașamentul băieților față de părinții lor este adesea mai puțin dezvoltat. Astfel, ei sunt mai predispuși să-și înlocuiască părinții cu prietenii. Și mai semnificativă de atât este constatarea potrivit căreia cu cât băieții se identifică mai mult cu prietenii

Scanned with OKEN Scanner

lor, cu atât devin mai rezistenți la contactul cu adulții responsabili pentru ei.

Nu doar că semințele orientării spre anturaj sunt semănate la creșă și la grădiniță, dar roadele sunt deja vizibile la vârsta de 5 ani. Unul dintre cele mai mari studii realizate vreodată pe acest subiect a urmărit peste o mie de copii de la naștere până la grădiniță.[7] Cu cât un copil petrecea mai mult timp la creșă, cu atât era mai probabil să manifeste agresivitate și nesupunere, atât acasă, cât și la grădiniță. Așa cum am discutat în capitolele anterioare, agresivitatea și nesupunerea reprezintă moștenirea orientării spre anturaj. Cu cât copiii au petrecut mai mult timp în creșă, cu atât au manifestat mai multă contravoință prin certuri, șiretenie, contrazicerea personalului și incapacitatea de a urma instrucțiunile. Nivelul lor crescut de frustrare era reflectat prin crize de furie, bătăi, lovituri, cruzime față de alte persoane și distrugerea propriilor lucruri. De asemenea, acești copii erau mai disperați în comportamentul lor de atașament: se lăsau pradă mândriei, se lăudau, vorbeau neîncetat și căutau atenție, așa cum ne-am aștepta să se întâmple când atașamentele nu funcționează.

Orientarea spre anturaj nu este singura cauză a perturbării atașamentelor, dar în lumea copiilor noștri este cea mai importantă. Privite prin prisma atașamentului, concluziile celor trei direcții de cercetare nici că ar putea fi mai clare în ce privește riscul ca micuții noștri să se orienteze spre anturaj în creșe și grădinițe. Cea mai evidentă soluție ar fi să-i ținem acasă, mai ales pe cei mai timizi și mai vulnerabili dintre ei, până când sunt suficient de maturi pentru a face față stresului separării de părinți. Ca răspuns la aceste concluzii ale cercetărilor, mai mulți experți, printre care Stanley Greenspan[8] și Eleanor Maccoby[9], le-au recomandat părinților să facă exact acest lucru dacă dispun de resursele financiare necesare. Deși are noimă dacă privim datele, recomandarea omite un aspect. Copiii nu trebuie să fie acasă, dar cu siguranță trebuie să se simtă ca acasă în preajma persoanelor

Scanned with OKEN Scanner

responsabile pentru ei. *Acasă* reprezintă un aspect al atașamentului, iar legătura de atașament poate fi creată. Îngrijirea copiilor nu este o problemă de *rudenie*, ci cu siguranță una de *conexiune*.

Timiditatea unui copil într-un anumit cadru ar trebui să ne indice că încă nu există contextul în care acel copil este pregătit să fie îngrijit. Noi creăm acel context prin conexiunea cu cei mici. Consider că acest lucru se aplică chiar și în cazul nepoților mei. Provocarea mea este să-i atrag. Odată ce realizez acest lucru, timiditatea dispare, iar ei devin receptivi la grija și educația pe care le-o ofer eu, ca bunic.

Creșa și grădinița nu trebuie să fie riscante, dar pentru a reduce riscul trebuie să fim conștienți de atașament. Adulții implicați trebuie să fie dispuși să creeze un context al conexiunii cu cei mici. Între timp, există lucruri pe care le putem face în calitate de părinți, atât în ce privește alegerea locului sau cadrului în care sunt implicați copiii noștri, cât și în ceea ce privește încurajarea conexiunilor dintre aceștia și adulții responsabili pentru ei cât mai des posibil. Da, una dintre soluții ar putea fi să-i păstrăm pe copii acasă până când ne pot ține aproape din punct de vedere emoțional chiar și atunci când nu se află fizic lângă noi – sau până când sunt suficient de maturi pentru a funcționa independent, în afara atașamentelor. Cealaltă soluție ar fi ca ei să se atașeze de îngrijitori și profesori. Acest aspect îi va proteja pe copiii noștri (precum și pe acei adulți) de stres și va împiedica înlocuirea noastră prematură. Vom discuta mai amănunțit despre modul în care putem face acest lucru în următorul și ultimul nostru capitol.

BUNA ÎNȚELEGERE CU CEILALȚI NU ESTE REZULTATUL CONTACTULUI CU ANTURAJUL

„Când fiul meu avea 3 ani, mi se părea foarte important să-l implic în grupuri și situații în care să se afle în preajma altor

copii", își amintește un tată. „Cu cât îi era mai greu să-și facă prieteni, cu atât mai frenetic deveneam în a-i încuraja interacțiunile cu alți copii, a organiza situații în care să aibă ocazia să se joace cu alți copii ca el și să formeze relații cu ei." Mulți părinți au un impuls similar de a-și introduce copiii devreme în lumea camarazilor. Chiar și acei părinți al căror instinct le spune să-și țină copiii aproape mai mult timp înainte de a-i expune influențelor anturajelor se pot simți supuși unei presiuni enorme din partea familiei, prietenilor sau diferiților experți în domeniul parentingului să „slăbească frâiele".

Aproape toată lumea este convinsă că cei mici trebuie expuși devreme la interacțiunea cu alți copii pentru a învăța să se înțeleagă bine între ei și să se integreze. Mulți părinți caută locuri de joacă pentru copiii lor mici. Până la vârsta preșcolară, organizarea contactelor cu alți copii de vârstă apropiată devine adesea o obsesie. „A învăța cum să fii prietenul cuiva este mai important decât orice altceva. Este esențial să învețe acest lucru înainte de începerea școlii", este comentariul tipic oferit de mulți părinți de preșcolari. „În calitate de părinți, trebuie să ne forțăm copiii să socializeze", declara tatăl unui copil de 4 ani. „Dacă nu ar merge la grădiniță, fiul nostru nu ar mai interacționa suficient cu alți copii pentru a învăța cum să se înțeleagă bine cu oamenii." O educatoare de grupă mică m-a informat că: „Scopul de bază al grădiniței este să-i ajute pe copii să deprindă abilități sociale. Dacă nu își fac prieteni până să meargă la grădiniță, mai târziu întâmpină tot felul de probleme, nu doar din punct de vedere social, ci și din punct de vedere al stimei de sine și al învățării." Cu cât copiii sunt mai puțin capabili să se înțeleagă bine și să se integreze, cu atât este mai probabil să se recomande interacțiunea lor cu alți copii de vârstă apropiată pentru a rezolva această problemă. În mod obișnuit, în societatea noastră, părinții și profesorii fac tot ce le stă în putință pentru a-i determina pe copiii și elevii lor să socializeze unii cu alții.

Scanned with OKEN Scanner

Oamenii sunt convinși că actul de a se socializa – copii care își petrec timpul împreună – generează socializare: capacitatea de a relaționa abil și matur cu alte ființe umane. Dar, în ciuda popularității acestei ipoteze, nu există nicio dovadă care să vină în sprijinul său. Dacă socializarea cu semenii ar conduce la buna înțelegere și la responsabilizarea membrilor societății, atunci cu cât un copil ar petrece mai mult timp cu prietenii săi, cu atât mai bune ar fi relațiile dintre ei. În realitate, cu cât copiii petrec mai mult timp împreună, cu atât este mai puțin probabil să se înțeleagă bine și să se integreze în societatea civilă. Dacă ar fi să ducem ipoteza socializării la extrem – la copiii din orfelinate, de pe străzi și la cei implicați în bandele de infractori –, viciul acestui raționament devine evident. Dacă actul de a socializa ar fi cheia socializării, membrii bandelor de infractori și copiii străzilor ar fi cetățeni model.

Dr. Urie Bronfenbrenner și echipa sa de cercetători de la Cornell University din Ithaca, New York, au comparat copiii care gravitau în jurul prietenilor în timpul liber cu cei care gravitau în jurul părinților. Dintre acești copii de clasa a VI-a, cei care preferau să-și petreacă timpul cu părinții prezentau mult mai multe dintre caracteristicile sociabilității pozitive. În schimb, cei care își petreceau cel mai mult timp cu alți copii erau cei mai predispuși să dea de necaz.[10]

Aceste constatări nu sunt deloc surprinzătoare. Reprezintă ce ne-am aștepta să se întâmple odată ce înțelegem ordinea naturală a dezvoltării umane. Atașamentul și individualizarea sunt necesare pentru maturizare, iar maturizarea este necesară pentru socializarea autentică. Integrarea socială înseamnă mult mai mult decât simpla potrivire sau acomodare; adevărata integrare socială necesită nu doar o amestecare cu ceilalți, ci și o amestecare fără a-ți pierde caracterul unic sau identitatea.

Nu există niciun dubiu că socializarea joacă un rol în a-i face pe copii capabili să se integreze social cu adevărat, însă doar ca

Scanned with OKEN Scanner

notă finală. Mai întâi, copilul trebuie să devină capabil să fie el însuși atunci când interacționează cu alții și să-i perceapă ca pe niște ființe separate. Acest lucru este dificil chiar și pentru unii adulți. Când un copil își cunoaște gândurile și prețuiește separarea de gândurile celorlalți, atunci – și doar atunci – va fi pregătit să fie el însuși și să respecte personalitatea celorlalți. Odată ce se atinge acest stadiu de dezvoltare, interacțiunea socială va perfecționa individualitatea copilului, precum și abilitățile sale de relaționare.

Adevărata provocare este să-i ajutăm pe copii să se maturizeze până în punctul în care pot beneficia de pe urma experiențelor lor de socializare. Este nevoie de foarte puțină socializare pentru a rafina materia primă odată ce e gata de utilizare. Iar această materie primă este cea mai prețioasă și mai rară – o individualitate suficient de robustă pentru a supraviețui presiunilor mari ale interacțiunii cu prietenii. Amestecarea copiilor prematur și fără discriminare, fără implicarea adulților ca principale figuri de atașament, va conduce fie la conflict, pe măsură ce copilul încearcă să domine sau trebuie să se opună dominării, fie la clonare, pe măsură ce copilul își suprimă sentimentul de sine pentru a fi acceptat de ceilalți. „Credeam că e foarte important ca fiii noștri să se joace cu alți copii când erau foarte mici", spune Robert, tatăl a doi băieți acum ajunși adolescenți. „Frankie, fiul nostru mai mare, își înnebunea partenerii de joacă cu solicitările ca fiecare joc să fie jucat conform regulilor lui. Făcea crize de furie dacă nu-i urmau instrucțiunile – în cele din urmă, a început să fie dificil să mai organizăm întâlniri de joacă pentru el. Fiul nostru mai mic, Rickie, a devenit un fel de discipol. Nu făcea decât să copieze tot ce inițiau ceilalți copii. Nu a învățat niciodată să fie lider sau măcar să se joace de unul singur."

Îmi imaginez că în acest moment, mulți cititori se întreabă: „Dar cum rămâne cu importanța învățării bunei înțelegeri cu cineva?" Nu contest avantajele bunei înțelegeri cu cineva; ceea ce

Scanned with OKEN Scanner

încerc să spun este că, dacă facem din asta o prioritate, punem căruța înaintea calului. Dacă punem buna înțelegere cu cineva mai presus de oricare alt obiectiv al ființelor imature, le împingem în niște tipare de conformare, imitare și supunere. Dacă nevoile de atașament ale copilului sunt puternice și direcționate spre camarazi, s-ar putea să se discrediteze singur pentru a face lucrurile să funcționeze. Își va pierde individualitatea. Mulți dintre noi ne confruntăm cu un risc similar chiar și ca adulți, atunci când suntem prea disperați să facem lucrurile să funcționeze cu o altă persoană: ne pierdem pe noi înșine, oferim prea mult și prea repede, ne retragem din conflicte și evităm să cauzăm orice fel de supărare. Copiii întâmpină probleme și mai mari în a fi cu adevărat ei înșiși atunci când interacționează cu ceilalți. Ceea ce în lumea copiilor este interpretat drept bună înțelegere, în lumea adulților s-ar numi compromiterea sau subminarea propriei persoane sau a nu fi sincer cu sine.

Dacă am fi cu adevărat în armonie cu modelul de dezvoltare, nu am fi atât de preocupați să-i facem pe copii să se înțeleagă unii cu alții. Am pune mai mult preț pe capacitatea copiilor noștri de a fi ei înșiși atunci când interacționează cu alții. Nici toată socializarea din lume nu ar putea aduce un copil în acest punct. Doar o relație viabilă cu niște adulți grijulii poate da naștere independenței și individualizării adevărate, calități pe care noi toți, în calitate de părinți, ni le dorim cel mai mult pentru copiii noștri. Doar în acel context poate apărea personalitatea complet dezvoltată, o ființă umană capabilă să se respecte pe sine și să prețuiască personalitatea altora.

NU DE PRIETENI AU NEVOIE COPIII

Dar copiii nu au nevoi sociale? Una dintre cele mai presante preocupări și întrebări ale părinților și educatorilor pe care îi întâlnesc este legată de nevoia vizibilă a copilului de a avea prieteni.

Scanned with OKEN Scanner

„Copiii trebuie să aibă prieteni" este probabil cel mai frecvent argument pe care îl aud în favoarea punerii micuților în situații în care sunt înconjurați de alții ca ei.

Însuși conceptul de prietenie este lipsit de sens atunci când e aplicat persoanelor imature. În calitate de adulți, nu am considera că o persoană este un prieten adevărat decât dacă ne-ar trata cu considerație, ne-ar recunoaște limitele și ne-ar respecta individualitatea. Un prieten adevărat ne sprijină dezvoltarea și creșterea, indiferent de modul în care ar putea să ne afecteze relația. Acest concept de prietenie este bazat pe o fundație solidă formată din respect reciproc și individualitate. Drept urmare, prietenia adevărată nu este posibilă până nu se atinge un anumit nivel de maturitate și până nu se dobândește capacitatea de integrare socială. Mulți copii nu sunt nici pe departe capabili de astfel de prietenii.

Cât timp copiii nu sunt capabili de o prietenie adevărată, nu au nevoie de prieteni, ci doar de atașamente, iar singurele atașamente de care are nevoie un copil sunt cele care implică familia și persoanele responsabile pentru el. De fapt, un copil are nevoie să devină capabil să lege prietenii adevărate, ceea ce reprezintă rodul maturizării, care se produce numai printr-o relație viabilă cu un adult iubitor. Ar fi mai înțelept să ne petrecem timpul cultivând relațiile cu adulții din viața copilului nostru decât să devenim obsedați de cultivarea relațiilor lui cu alți copii.

Desigur, atunci când un copil își înlocuiește părinții cu prietenii, iar prietenii săi devin mai importanți decât familia, acest lucru îi generează un sentiment de împlinire de sine. Noi declarăm că este normal și apoi facem saltul irațional de a presupune că trebuie să fie, de asemenea, natural. Apoi facem tot ce ne stă în putință să ne asigurăm că cei mici au „prieteni" și ajungem să punem în pericol relațiile cu familia. Camarazii îi înlocuiesc și mai mult pe părinți, iar spirala descendentă se perpetuează.

Scanned with OKEN Scanner

Vreau să mai menționez un aspect legat de prietenie. Din punctul de vedere al dezvoltării, copiii au mult mai multă nevoie de o relație cu ei înșiși decât cu prietenii lor. Trebuie să apară o separare între sentimentul sinelui și experiența interioară (vezi Capitolul 9). O persoană trebuie să dobândească capacitatea de a reflecta asupra propriilor gânduri și sentimente, iar această capacitate reprezintă rodul maturizării. Atunci când o persoană are o relație cu sine, se poate bucura de propria companie, poate să-și dea dreptate sau să se contrazică, poate să se aprobe sau să se dezaprobe și așa mai departe. Adesea, relațiile cu alții înlocuiesc relația cu propria persoană sau reprezintă niște încercări de a umple golul care ar trebui umplut de relația cu propria persoană. Atunci când o persoană nu se simte confortabil în propria companie, este mai probabil să caute compania altora – sau să se atașeze de tehnologia de divertisment precum televiziunea sau jocurile video. Relațiile orientate spre camarazi, asemenea privitului excesiv la televizor, împiedică dezvoltarea unei relații cu propria persoană. Până când copilul nu manifestă o relație cu sine, nu este pregătit să dezvolte relații autentice cu alți copii. Drept urmare, este mult mai bine să-și petreacă timpul interacționând cu adulții care îl îngrijesc sau angajându-se în jocuri creative de unul singur.

ANTURAJUL NU REPREZINTĂ SOLUȚIA PENTRU PLICTISEALĂ

În lumea noastră înnebunită după camarazi, aceștia aproape că au devenit un remediu pentru orice problemă îl deranjează pe copil. Sunt adesea percepuți drept o soluție pentru plictiseală, excentricitate și problemele legate de stima de sine. Pentru părinții care au un singur copil, camarazii par să funcționeze și ca înlocuitori pentru frați și surori. Dar și în acest caz umblăm după cai verzi pe pereți.

Scanned with OKEN Scanner

„Mă plictisesc" sau „Acest lucru este plictisitor" sunt comentarii des întâlnite la copii. Mulți părinți se străduiesc să aline plictiseala celui mic facilitându-i interacțiunea cu alți copii. Soluția poate funcționa temporar, dar exacerbează dinamica subiacentă, la fel cum unui nou-născut flămând căruia i se oferă o suzetă i se va face și mai foame sau cum un alcoolic care încearcă să-și înece amarul va deveni și mai nefericit. Și cel mai grav este că, prin folosirea camarazilor pentru a alina plictiseala copilului, de fapt promovăm orientarea spre anturaj.

Care sunt cauzele reale ale plictiselii? Vidul resimțit de un copil care se plictisește nu este rezultatul unei lipse de stimulare sau de activitate socială, așa cum se presupune de obicei. Copiii se plictisesc atunci când instinctele lor de atașament nu sunt suficient de puternice și când sentimentul sinelui nu apare pentru a umple golul. Este ca și când cel mic s-ar afla într-o stare neutră, așteptând ca viața să înceapă. Copiii capabili să simtă forma acestui vid sunt mai predispuși să vorbească despre sentimentele lor de singurătate, dor și separare. În mod alternativ, cuvintele lor pot reflecta absența independenței: „Nu știu ce să fac", „Nu mă interesează nimic în acest moment", „Am rămas în pană de idei", „Nu mă simt foarte creativ". Copiii care nu conștientizează acest vid în mod vulnerabil se pot simți apatici și deconectați și spun că se plictisesc.

Altfel spus, golul resimțit de obicei drept plictiseală este rezultatul unui dublu vid: de atașament și de emancipare. Pe de o parte, copilul nu se află în preajma cuiva de care să se poată atașa și lângă care să se simtă confortabil. Pe de altă parte, copilul nu beneficiază de suficientă curiozitate și imaginație pentru a-și petrece timpul în mod creativ de unul singur. Copilul care, de exemplu, se simte plictisit la ore nu se implică în a face lucrurile să funcționeze pentru profesor și nici nu este interesat de informațiile prezentate. Lipsesc atât atașamentul față de profesor, cât și apariția uimirii și curiozității automotivate. Mecanismele

Scanned with OKEN Scanner

psihologice de apărare împotriva vulnerabilității îl împiedică pe cel mic să perceapă acest vid drept ceea ce este, și anume un sentiment de deșertăciune interioară. Copilul crede că plictiseala are cauze externe și că reprezintă o calitate sau o caracteristică a situației și circumstanțelor în care se află. Drept urmare, spune lucruri de genul „Școala este atât de plictisitoare" sau „Sunt atât de plictisit și nu am nimic de făcut" atunci când este acasă.

În mod ideal, acest vid este umplut de sinele emancipator al copilului: inițiativa, interesele, singurătatea și jocul creativ, ideile originale, imaginația, reflecția și avântul independent. Când acest lucru nu se întâmplă, apare nevoia urgentă de a umple golul cu altceva. Plictiseala este ce simte un copil sau un adult care nu este conștient de adevăratele cauze ale vidului. Deoarece vidul se simte indirect, soluția este foarte vagă. În loc să căutăm printre resursele noastre interioare, încercăm să căutăm o soluție în exterior – ceva de mâncat, ceva care să ne distragă atenția, cineva cu care să interacționăm. În general, acesta este punctul în care creierul copilului se agață de stimulare sau de activitatea socială ca soluție la problemă. Televizorul, jocurile electronice sau stimularea exterioară pot acoperi temporar vidul, dar nu-l pot umple niciodată. De îndată ce activitatea respectivă încetează, plictiseala revine.

Dinamica devine foarte acută în adolescența timpurie, mai ales dacă atașamentele față de adulți nu s-au aprofundat suficient, iar sinele emancipator este subdezvoltat. Dar indiferent dacă copilul are 3 sau 13 ani, noi, în calitate de părinți, avem tendința de a-i umple acest vid cu prieteni. Fie organizăm întâlniri de joacă pentru cei mici, fie îi încurajăm să-și urmeze camarazii. „De ce nu suni să vezi dacă cutare și cutare pot veni să se joace cu tine?", le spunem noi. Dar tocmai atunci când copiii sunt plictisiți, sunt cel mai susceptibili la a dezvolta atașamente care concurează cu ale noastre. De fapt, le spunem: „Du-ți nevoia de atașament la prietenii tăi și vezi dacă nu cumva te pot ajuta" sau „Dacă nu poți

Scanned with OKEN Scanner

suporta sentimentul de singurătate, du-te la camarazii tăi pentru a-ți rezolva problemele de atașament" sau „De ce nu încerci să cauți pe altcineva care să-ți înlocuiască percepția de sine care pare să-ți lipsească?". Dacă am înțelege cu adevărat cauzele plictiselii, am percepe-o ca pe un semn că cei mici nu sunt pregătiți să interacționeze cu alți copii. Cu cât copiii sunt mai predispuși la plictiseală, cu atât au mai multă nevoie de noi și cu atât mai mult trebuie să-și dezvolte sinele. Cu cât sunt mai plictisiți, cu atât sunt mai puțin pregătiți pentru interacțiunea cu prietenii. Pentru un astfel de copil nu ar trebui să facilităm interacțiunea cu alți copii, ci conexiunile cu adulții sau timpul petrecut de unul singur.

De fapt, orientarea spre camarazi exacerbează problema plictiselii. Copiii care sunt foarte atașați unul de altul percep viața ca fiind extrem de plictisitoare atunci când nu se află unul în prezența celuilalt. După ce și-au petrecut perioade lungi împreună – dormitul peste noapte la un prieten sau mersul în tabără – mulți copii se simt extrem de plictisiți în momentul în care se întorc acasă și caută imediat reconectarea cu prietenii lor. Prin stagnarea procesului de maturizare și prin declanșarea fugii de vulnerabilitate, orientarea spre camarazi blochează emanciparea sinelui vital, curios și angajat al copilului. Dacă dețin un oarecare control asupra situației, atunci când copilul se simte plictisit, părinții ar trebui să-l tempereze și să umple vidul de atașament cu relația afectivă de care copilul are cu adevărat nevoie – adică relația cu noi.

CÂND ESTE ACCEPTABIL CONTACTUL CU PRIETENII ȘI CÂT DE MULT CONTACT AR TREBUI SĂ PERMITEM?

În ciuda avertismentelor pe care le-am dat în prima parte a cărții, este posibil ca unii cititori să-și fi format impresia că mă împotrivesc jocului între copii sau prieteniilor între copii, chiar

Scanned with OKEN Scanner

dacă mă refer doar la cei imaturi. Acest lucru nu este posibil și ar fi complet nefiresc. Copiii au avut mereu parteneri de joacă de vârsta lor în toate societățile și pe tot parcursul istoriei, dar în majoritatea acelor societăți nu exista pericolul transformării contactului cu prietenii în orientare spre anturaj. Interacțiunile dintre copii se desfășurau în contextul atașamentelor puternice față de adulți. În același timp, părinții din zilele noastre nu-și pot izola copiii de colegii și prietenii lor, dar trebuie să fie conștienți de pericole.

Când și în ce circumstanțe ar trebui să-i încurajăm sau să le permitem copiilor să-și petreacă timpul cu alți copii? Este de așteptat ca cei mici să ajungă să se afle în preajma altor copii la creșă, la grădiniță, la locul de joacă sau la școală. Dar dacă ne asigurăm că micuții noștri sunt profund atașați de noi, nu ar trebui să ne temem de faptul că își petrec timp împreună, deși ar trebui să limităm acest timp și să ne asigurăm că un adult grijuliu este prin preajmă și este implicat. Ideea nu este să interzicem complet interacțiunea cu anturajul, ci să avem așteptări modeste de la ea: timpul de joacă cu alți copii este distractiv și atât. După fiecare experiență de joacă, trebuie să ne reapropiem copiii. În plus, atunci când un copil își petrece o mare parte din săptămână sau din zi în compania prietenilor săi, nu facem decât să curtăm concurența dacă mai organizăm și întâlniri de joacă după ore și în weekend.

Ce tip de prietenii sunt în regulă în copilărie? Deși, așa cum am explicat anterior, nu aș folosi cuvântul „prietenie" în adevăratul său sens pentru a descrie majoritatea relațiilor din copilărie, este normal ca cei mici să-și dorească prieteni. Astfel, prieteniile pe care le putem accepta sunt cele care nu-i îndepărtează de noi – în mod ideal, acestea vor implica alți copii ai căror părinți ne împărtășesc valorile și recunosc importanța atașamentelor față de adulți. Există șanse mai mici ca acești copii să devină concurenții noștri. Și, în acest caz, putem juca un rol activ – îi putem

Scanned with OKEN Scanner

încuraja pe prietenii copiilor noștri să dezvolte relații cu noi. Voi discuta mai mult despre acest subiect în ultimul capitol.

Ce tip de joacă este în regulă în copilărie? Eu unul aș descuraja utilizarea tehnologiei când vine vorba despre joacă, deoarece înlocuiește originalitatea și creativitatea. Dar nu trebuie să le indicăm copiilor noștri cum să se joace – cei mici au știut dintotdeauna cum să facă asta. Nu trebuie decât să ne asigurăm că atașamentele lor față de noi sunt suficient de puternice pentru a nu le bloca dezvoltarea, curiozitatea, motivația și imaginația.

În cele din urmă, așa cum am tot repetat pe parcursul acestui capitol, problema societății noastre nu este reprezentată doar de faptul că cei mici își petrec timpul împreună, ci și de faptul că încurajăm contactul prelungit cu anturajul, percepându-l ca pe o soluție pentru probleme precum socializarea și plictiseala sau stima de sine, lucru pe care îl voi explica în cele ce urmează.

ANTURAJUL NU REPREZINTĂ SOLUȚIA PENTRU „EXCENTRICITATE"

Interacțiunea cu anturajul este prescrisă în mod obișnuit și cu alt scop: acela de a șlefui copiii care ni se par puțin prea excentrici. Aparent, în America de Nord, avem o obsesie pentru a fi „normali" și a ne integra. Poate că, de fapt, noi, adulții, am devenit atât de orientați spre anturaj, încât, în loc să încercăm să ne exprimăm individualitatea, ne ghidăm după indicațiile altora când vine vorba despre cum ar trebui să fim și să ne comportăm. Poate ne amintim din copilărie de intoleranța crudă a micuților față de cei diferiți și vrem să ne ferim copiii de o astfel de soartă. Poate că, la un anumit nivel, ne simțim amenințați de exprimarea neîngrădită a individualității și independenței. Oricare ar fi motivul, individualitatea și excentricitatea sunt supărătoare. A fi cool înseamnă a te conforma la o gamă extrem de îngustă de moduri acceptabile de a arăta și de a te comporta. Prin faptul că

Scanned with OKEN Scanner

nu ieșim în evidență, căutăm să ne protejăm de rușine și nu este deloc surprinzător că și copiii noștri gândesc așa. Este regretabil că noi, în calitate de adulți, ar trebui să idealizăm această dinamică omogenizatoare, onorând-o și respectând-o.

Cu cât copilul depinde mai mult de adulții care îl acceptă, cu atât mai mult se pot dezvolta unicitatea și individualitatea lui și cu atât mai bine este protejat împotriva intoleranței camarazilor. Dacă ne aruncăm copiii în brațele lor, îi determinăm să-și piardă scutul de protecție furnizat de atașamentele față de adulți. Astfel, ei devin și mai vulnerabili la intoleranța camarazilor. Cu cât devin mai detașați de noi, cu atât trebuie să se integreze mai bine în anturaj și sunt mai disperați să evite să fie diferiți. Deși își pot pierde „excentricitatea" în acest fel, ceea ce noi percepem drept un progres binevenit în dezvoltarea lor derivă, de fapt, dintr-o nesiguranță paralizantă.

NU TE BAZA PE ANTURAJ SĂ-I SUSȚINĂ COPILULUI STIMA DE SINE

Un alt mit răspândit – și nociv – este că interacțiunile cu prietenii cresc stima de sine a copilului. Cu toții ne dorim ca tinerii noștri să aibă o părere bună despre ei înșiși. Cine nu și-ar dori pentru copilul lui să aibă sentimentul că este important, să știe că persoana lui contează pentru alții, să creadă că este dorit, să se considere plăcut? Literatura de specialitate la modă ne dă impresia că grupul de camarazi joacă un rol esențial în formarea stimei de sine a copilului. Mesajul principal pare a fi că cel mic are nevoie de un cerc de prieteni care îl plac pentru a simți stimă de sine. De asemenea, suntem informați că evitarea sau respingerea camarazilor îl condamnă pe copil la o îndoială de sine paralizantă. Există numeroase rapoarte în mass-media sau articole din reviste citite în masă care ilustrează daunele pe care respingerea din partea camarazilor le provoacă asupra vieții copiilor.

Scanned with OKEN Scanner

O fostă autoare de manuale de psihologie a dezvoltării a conchis că stima de sine a unui copil are foarte puțin de a face cu modul în care un părinte își vede copilul, dar are foarte mult de a face cu statutul copilului în grupul său de camarazi.[11]

Dată fiind importanța stimei de sine și presupusa importanță a camarazilor în formarea ei, pare normal să facem tot ce ne stă în putință pentru a ne ajuta copiii să lege prietenii și să rivalizeze în mod favorabil cu prietenii lor pentru a-i determina să se placă reciproc. Părinții din ziua de azi sunt cuprinși de teama că cei tineri ar putea fi ostracizați. Mulți părinți ajung să le cumpere haine, să sprijine diverse activități și să faciliteze interacțiunea considerată necesară ca să-și facă prieteni și să-i țină aproape. Astfel de abordări par corecte. Doar *par* corecte.

Camarazii chiar joacă un rol esențial pentru stima de sine a multor copii. Tocmai asta înseamnă să fii orientat spre camarazi. O parte importantă a orientării în lume este de a avea un sentiment al propriei valori și importanțe ca persoană. Pe măsură ce camarazii înlocuiesc părinții, ei devin cei care influențează sentimentul copilului legat de ce ar trebui să prețuiască la propria persoană și la altele. Drept urmare, nu ar trebui să fim deloc surprinși că grupul de camarazi influențează stima de sine a copilului. Totuși, lucrurile nu au stat așa întotdeauna și nici nu ar trebui să stea așa. În plus, tipul de stimă de sine bazat pe interacțiunea cu anturajul nici măcar nu este sănătos.[12]

În primul rând, ne confruntăm cu o înțelegere superficială a conceptului de stimă de sine. Principala problemă legată de stima de sine nu constă în cât de bine te simți în propria piele, ci în *independența autoevaluărilor față de judecățile altora*. Provocarea pe care o ridică stima de sine este prețuirea propriei existențe atunci când nu este prețuită de alții, capacitatea de a crede în tine însuți atunci când ceilalți se îndoiesc de tine, dorința de a te accepta pe tine însuți atunci când ceilalți te judecă. O stimă de sine reală reprezintă rodul maturității: trebuie să ai o relație cu tine însuți,

Scanned with OKEN Scanner

să fii capabil de sentimente contradictorii și să crezi că ceva este adevărat în ciuda acelor sentimentelor contradictorii. De fapt, nucleul stimei de sine sănătoase este reprezentat de sentimentul viabilității ca persoană individuală. Aproape că putem vedea mândria pe care o simte un copil atunci când reușește să rezolve ceva de unul singur, să se apere singur sau să gestioneze ceva pe cont propriu. Astfel, adevăratele probleme legate de stima de sine implică concluzii privind validitatea și valoarea propriei existențe. Adevărata stimă de sine necesită maturitate psihologică, una care nu se poate regăsi decât în relațiile calde și iubitoare cu niște adulți responsabili.

Deoarece copiii orientați spre anturaj întâmpină dificultăți în procesul de maturizare, este mai puțin probabil ca ei să dezvolte un sentiment de independență față de modul în care sunt percepuți de alții. Stima lor de sine nu va deveni niciodată intrinsecă și nu se va baza pe o evaluare generată de ei înșiși. Va fi condiționată de dobândirea aprecierii altora, bazându-se pe factori externi și efemeri, precum realizările sociale, aspectul fizic sau veniturile. Dar acestea nu reprezintă unități de măsură pentru stima de sine. Stima de sine autentică nu te îndeamnă să spui că ești valoros pentru că poți face una sau alta, ci, mai degrabă, să proclami că ești valoros indiferent dacă poți face una sau alta.

Dacă această perspectivă asupra stimei de sine pare ciudată pentru anumite persoane, se datorează faptului că trăim într-o cultură care ne îndoctrinează o idee de stimă de sine bazată pe modul în care ne văd alte persoane. Cu toții ne dorim să ținem pasul cu vecinii sau cu prietenii noștri, să ne fălim cu noua noastră mașină sau cu iubitul/iubita/soțul/soția trofeu și cu toții simțim un val de mândrie amețitoare atunci când alte persoane ne recunosc sau ne invidiază realizările. Dar oare ne prețuim cu adevărat sinele în acest fel? Ei bine, nu. Ceea ce prețuim este părerea altora despre noi. Este acesta genul de stimă de sine pe care dorim să o dobândească copiii noștri?

Scanned with OKEN Scanner

Absența unui nucleu independent al stimei de sine creează un vid care trebuie umplut din exterior. Dar a încerca să umpli acest vid al stimei de sine independente cu materiale de substituție precum afirmații, statut și realizări este zadarnic. Oricât de pozitive ar fi experiențele, nimic nu funcționează: cu cât primești mai multe laude, cu atât devii mai avid după ele; cu cât câștigi mai multe competiții, cu atât devii mai competitiv. Cu toții știm aceste lucruri intuitiv. Provocarea constă în a ne folosi influența asupra copiilor noștri pentru a-i îmboldi să nu mai fie dependenți de popularitate, de aspectul lor, de note sau de realizări atunci când vine vorba despre percepția de sine.

Doar o stimă de sine independentă de aceste lucruri îi va fi cu adevărat utilă copilului. Pentru el, bizuirea pe camarazi pentru un lucru atât de important precum sentimentul său de importanță poate fi dezastruoasă. Dacă stima de sine a unui copil este clădită pe o fundație atât de șubredă, cu cât stima lui de sine va fi mai mare, cu atât va deveni mai nesigur și mai obsedat. Copiii sunt notoriu de schimbători în relațiile lor. Le lipsește simțul responsabilității pentru a-și tempera dispoziția sau pentru a-și lua angajamente față de bunăstarea altcuiva. A împinge un copil spre a fi dependent de astfel de evaluări imprevizibile înseamnă a-l condamna la nesiguranță perpetuă. Numai acceptarea iubitoare și necondiționată pe care o pot oferi adulții îl poate elibera de obsesia de a căuta semne că este simpatizat și că aparține unui grup.

Până când copiii nu devin capabili să se autoaprecieze în mod independent, sarcina noastră este să le oferim o încredere în sine atât de puternică, încât să nu fie tentați să caute astfel de semne în altă parte. Afirmațiile pe care le oferă această încredere în sine sunt mai profunde decât expresiile pozitive de iubire și laudă – trebuie să emane din însăși ființa noastră și să pătrundă până în sufletul copilului ca să știe că este iubit, binevenit, plăcut și sărbătorit pentru însăși existența lui, indiferent

Scanned with OKEN Scanner

de lucrurile „bune" sau „rele" pe care le face într-un moment sau altul. Singura modalitate prin care putem face în așa fel încât anturajul să conteze mai puțin este să contăm noi mai mult.

PRIETENII NU ÎNLOCUIESC FRAȚII

O altă problemă pentru care camarazii sunt considerați soluția preferată este cea a copilului singur la părinți. Mitul care a luat amploare este că cei mici au nevoie să se afle în preajma altor copii pentru a se dezvolta cum trebuie. Astfel, părinții care au un singur copil devin destul de tulburați de situația delicată în care se află și încearcă să compenseze această presupusă privare devenind promotori sociali pentru copilul lor, înlesnind diverse întâlniri de joacă și organizând întrevederi cu alți micuți. Se întreabă cum ar putea să se joace copilul fără parteneri de joacă sau cum ar putea învăța să se înțeleagă bine cu alte persoane fără prieteni.

Trebuie să înțelegem, în primul rând, că grupul de prieteni nu este unul și același lucru cu frații și că frații reprezintă mai mult decât niște simpli parteneri de joacă. Frații împărtășesc aceleași puncte de reper funcțional. Atașamentul unic față de un frate reprezintă rezultatul natural al atașamentului față de părinte. Deși există anumite excepții, atașamentele față de frați ar trebui să coexiste, fără niciun fel de conflict inerent, cu atașamentele față de părinți. Relațiile cu frații ar trebui să fie asemenea relațiilor dintre planetele care gravitează în jurul soarelui, adică secundare față de relația dintre fiecare planetă și soare. Verii reprezintă niște înlocuitori mai buni pentru frați decât camarazii. Dacă un copil are puțini veri sau dacă sunt inaccesibili sau reprezintă o influență negativă, ar fi mai indicat să cultivăm prieteniile de familie în care alți adulți sunt dispuși să-și asume rolul de unchi sau mătuși surogat pentru copiii celorlalți. Relațiile cu adulții ar trebui să fie principalele relații funcționale de atașament ale copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a clarifica încă o dată lucrurile, problema nu o constituie joaca copiilor cu alți copii, ci faptul că sunt lăsați unul în preajma celuilalt atunci când nevoile lor de atașament nu sunt satisfăcute de adulții responsabili pentru ei. Acesta este punctul în care riscul ca cei mici să formeze atașamente care concurează cu ale noastre este cel mai mare. Cu cât copiii noștri sunt mai bine atașați de adulții care îi îngrijesc, cu atât putem să ne facem mai puține griji în privința restricționării jocului lor social.

Dar copiii nu au nevoie să se joace unul cu altul? Trebuie să înțelegem diferența dintre ce-și doresc copiii și ce au nevoie. Joaca de care au nevoie copiii pentru a se dezvolta sănătos este joaca independentă, nu cea socială. Joaca independentă (sau solitudinea creativă) nu implică interacțiunea cu alte persoane. Pentru copiii mici, apropierea și contactul cu persoanele de care sunt cel mai atașați trebuie să fie suficient de sigure pentru a fi luate ca atare. Acel sentiment de siguranță îi permite copilului să se aventureze într-o lume a imaginației sau a creativității. În acest caz, partenerii de joacă sunt generați de imaginația copilului, așa cum este Hobbes pentru Calvin* sau ursulețul Winnie de Pluș și prietenii lui pentru Christopher Robin. Părintele este întotdeauna cel mai potrivit pentru promovarea acestui tip de joc, servind ca ancoră de atașament – deși nici măcar părintele nu trebuie să se implice prea mult, pentru ca joaca independentă să nu se deterioreze, devenind joacă socială, care este mult mai puțin benefică. Copiii nu sunt capabili să joace rolul de ancoră de atașament unul pentru celălalt, drept pentru care joaca lor independentă este aproape întotdeauna înlocuită de interacțiunea socială. Ca urmare a faptului că se pune tot mai mult accent pe socializarea cu prietenii, joaca independentă – rezultată din

* Calvin și Hobbes sunt protagoniștii unei serii de benzi desenate create de Bill Watterson. Calvin este un băiețel de 6 ani, iar Hobbes este tigrul lui de pluș. (*N. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

creativitatea, imaginația și curiozitatea copilului despre lume – a ajuns să fie pe cale de dispariție.

Repet, nu spun că joaca socială va dăuna în sine dezvoltării copilului, dar nici nu o va promova. Drept urmare, nu spun că cei mici nu ar trebui să-și petreacă timp unul în compania celuilalt, ci că nu ar trebui să ne așteptăm ca acest tip de joacă să le satisfacă nevoile cele mai profunde. Numai părinții afectuoși pot face asta. În disperarea noastră de a ne determina copiii să socializeze, le oferim foarte puțin timp pe care să și-l petreacă împreună cu noi sau în care să se angajeze în joaca creativă, solitară pe care eu o numesc joacă independentă. Le umplem tot timpul liber cu întâlniri de joacă – sau cu filmulețe, televiziune și jocuri electronice. Dar trebui să creăm mai mult loc pentru ca sinele să apară.

Și asta ne readuce la problema camarazilor percepuți drept înlocuitori ai fraților. Copiii au mult mai multă nevoie de adulți decât de alți copii. Părinții nu au de ce să se simtă prost pentru că cei mici nu au frați și nici nu ar trebui să se simtă obligați să umple acel vid cu prieteni.

Dacă am avea parte mai întâi de moștenirea oferită de orientarea spre anturaj – o puternică contravoință, pierderea respectului față de autoritate, perioada prelungită de imaturitate, creșterea nivelului de agresivitate, detașarea emoțională, lipsa de receptivitate față de a fi crescut și educat de părinți – am face tot ce ne-ar sta în putință pentru a remedia problema cât mai repede. Nu ne-am mai pierde vremea încercând să ne recâștigăm locul cuvenit în viețile copiilor noștri. Dar din cauză că primele rezultate ale orientării spre anturaj arată bine, nu bănuim ce ne așteaptă mai târziu. Și vom plăti un preț mare pentru asta. Drept urmare, trebuie să rezistăm tentației de a primi calul troian între zidurile de apărare ale cetății noastre.

Scanned with OKEN Scanner

18

Recreează satul atașamentului

Mulți adulți aflați acum la vârsta de 40 de ani sau mai mult își amintesc de copilăria în care satul atașamentului reprezenta o realitate. Vecinii se cunoșteau între ei și se vizitau. Părinții prietenilor puteau juca rolul de părinți surogat pentru alți copii. Copiii se jucau pe străzi sub supravegherea adulților protectori și prietenoși. Existau magazine locale de unde cumpărai alimente, materiale și unelte, produse de patiserie și multe altele, iar în aceste magazine, vânzătorii erau mult mai mult decât niște furnizori anonimi de produse fabricate în masă din cadrul unui lanț de magazine. Asemenea domnului Hooper din serialul de televiziune *Sesame Street*, vânzătorii erau niște persoane pe care ajungeai să le cunoști, ba chiar să le și prețuiești. Membrii familiei extinse – unchi, mătuși, socri – păstrau legătura în mod regulat și puteau să-i ajute pe părinți să aibă grijă de copii, dacă era cazul. Situația nu era ideală – cum nu a fost aproape niciodată pe parcursul existenței umane –, dar exista un sentiment de înrădăcinare, de apartenență și de conexiune care servea drept matrice invizibilă în care copiii se maturizau și cu ajutorul căreia înțelegeau lumea. Satul atașamentului era un loc al orientării spre adulți, în care cultura și valorile erau transmise pe verticală de la o generație la alta și în care, de bine sau de rău, copiii urmau exemplul adulților.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru mulți dintre noi, acel sat al atașamentului nu mai există. Fundamentele sociale și economice care susțineau în trecut culturile tradiționale au dispărut. Nu mai există acele comunități unite în care familiile extinse locuiau în imediata apropiere, în care copiii creșteau printre adulți care îi îndrumau și care munceau aproape de casă și în care activitățile culturale reuneau generațiile. Mulți dintre noi suntem nevoiți să împărțim sarcina creșterii copiilor noștri cu adulți pe care nici noi, nici copiii noștri nu i-am cunoscut anterior. Majoritatea copiilor din America de Nord își părăsesc zilnic căminul pentru a merge în locuri în care niște adulți de care nu sunt atașați își asumă responsabilitatea pentru ei. Pentru mulți dintre noi nu ar fi fezabil să ne ținem copiii acasă. Drept urmare, dacă dorim să ne recuperăm copiii ori să prevenim orientarea lor spre anturaj, nu avem decât de o singură opțiune: să recreăm satele funcționale ale atașamentului și să ne creștem copiii în interiorul lor. Bineînțeles că nu putem recrea vechile structuri sociale și economice, dar *putem* face multe lucruri pentru a ne ușura viața nouă și copiilor noștri.

Conform zicalei, o casă nu reprezintă un cămin. Problema cu orientarea spre anturaj a copiilor este că ei se află în continuare în casele noastre, dar nu mai împart același cămin cu noi. Își părăsesc locuința pentru a merge „acasă“ să-și petreacă timpul unii cu alții. Se folosesc de telefoane pentru a suna „acasă“. Merg la școală pentru a fi „acasă“ cu prietenii lor. Le este „dor de casă“ atunci când nu iau contact unii cu alții. Instinctele lor privind căminul au fost deformate pentru a-i apropia de camarazi. În loc să prefere să se afle în casele părinților, adolescenții orientați spre anturaj devin un fel de nomazi, rătăcind împreună în grupuri sau pierzând vremea la mall. Deși locul lor este acasă, nu mai asociază sentimentul căminului cu noi.

Numai în contextul unui sat al atașamentului putem crea cămine pentru copiii noștri în adevăratul sens al cuvântului.

Scanned with OKEN Scanner

Atât căminul, cât și satul sunt create prin atașament. Un sat este format din conexiunile dintre oameni. Și tot conexiunile sunt cele care formează și căminul, indiferent dacă este vorba despre conexiunile cu însuși căminul sau despre conexiunile dintre persoanele din acel cămin. Ne simțim cu adevărat „acasă" numai cu persoanele de care suntem atașați.

Un copil își poate atinge pe deplin potențialul de dezvoltare numai atunci când se simte acasă cu persoanele responsabile pentru el. A-i ajuta pe copii să se simtă acasă în preajma adulților în grija cărora îi lăsăm reprezintă unul și același lucru cu crearea unui sat al atașamentului în care să crească. În comunitățile tradiționale ale atașamentului, un copil nu era nevoit să-și părăsească niciodată căminul – se afla acasă oriunde mergea. Nici în prezent copiii nu ar trebui să fie nevoiți să-și părăsească căminul sau să-și piardă sentimentul de a fi acasă cu adulții care îi îngrijesc până nu devin suficient de maturi pentru a se simți acasă cu sinele lor autentic.

Satele atașamentului *pot* fi create dacă beneficiem de viziunea și motivația necesare. Asemenea atașamentului însuși, construirea acestor sate trebuie să devină o activitate conștientă. Nu are niciun sens să ne tânguim după lucruri care nu mai există, dar avem toate motivele să recreăm ce lipsește.

SCHIȚEAZĂ O DISTRIBUȚIE SECUNDARĂ

Trebuie să ne prețuim prietenii adulți care manifestă interes față de copiii noștri și să găsim moduri în care să le încurajăm relațiile cu ei. De asemenea, trebuie să punem mare preț pe crearea de obiceiuri și tradiții care să ne conecteze copiii cu familia extinsă. A fi înrudit cu cineva nu este suficient – trebuie să existe o relație adevărată. Din nefericire, mulți bunici au devenit prea orientați spre anturaj pentru a-și asuma un rol în ierarhia atașamentului. Mulți dintre ei preferă mai curând să-și petreacă

Scanned with OKEN Scanner

timpul cu prietenii decât cu nepoții și, în societatea noastră mobilă și fragmentată, mulți locuiesc departe. Dacă nu este posibil contactul cu familia extinsă sau nu este în interesul copilului nostru, trebuie să cultivăm relații cu alți adulți dispuși să-și asume astfel de roluri.

Modul în care socializăm trebuie să se schimbe și el. Socializarea tinde să fie orientată spre anturaj în America de Nord, aspect care distanțează generațiile. Chiar și atunci când există mai multe generații în același loc, activitățile par a fi împărțite în funcție de anturaj: adulții își petrec timpul cu alți adulți și copiii își petrec timpul cu alți copii. Pentru a crea sate ale atașamentului, socializarea noastră ar trebui să promoveze conexiunile ierarhice. Cât timp ne-am aflat în Provence, am observat că socializarea includea aproape întotdeauna copiii. Mâncarea era preparată, activitățile erau selectate și ieșirile erau planificate ținând cont de acest lucru. Adulții preluau conducerea în ce privea apropierea de copii. La început, acest tip de socializare între membrii familiei ne-a luat prin surprindere, dar era logic din punctul de vedere al atașamentului. Cu cât există un număr mai mare de adulți grijulii în viața copilului, cu atât va fi mai imun la orientarea spre anturaj. Pe cât posibil, ar trebui să participăm împreună cu cei mici la activități specifice unui sat, care să-i conecteze cu adulții, indiferent dacă este vorba despre centre religioase sau etnice, activități sportive, evenimente culturale sau activități specifice comunității per ansamblu.

Pe o stradă din apropierea casei coautorului meu, părinții s-au organizat în ceea ce ei numesc „micul cartier care poate". Relațiile sociale sunt cultivate intenționat între familiile care locuiesc în acest cartier. Există bănci și mese de picnic în fața câtorva case, unde se întâlnesc părinți și copii de toate vârstele. Copiii au învățat să relaționeze cu toți adulții de pe stradă și să-i perceapă drept modele de atașament, mătuși și unchi surogat. O dată pe an, pe acea stradă se oprește traficul pentru a organiza

Scanned with OKEN Scanner

ceea ce este, de fapt, un festival al satului. Se organizează jocuri, se servește mâncare, se ascultă muzică din difuzoare. Brigada locală de pompieri vine cu o mașină roșie pe stradă și îi distrează pe copii stropindu-i cu furtunul de apă.

Orice părinte are nevoie de o distribuție secundară, o echipă de susținere și, cu cât aceasta este mai deficitară în mod natural, cu atât trebuie cultivată mai mult. Cu toții avem nevoie de persoane care să ne înlocuiască ocazional și majoritatea dintre noi avem nevoie să ne împărțim responsabilitățile părintești cu alte persoane. Selectarea cu atenție a înlocuitorilor și încurajarea atașamentului copilului nostru față de acești adulți ar trebui să reprezinte o prioritate. Nu este suficient ca o dădacă să fie disponibilă, de încredere și să fi absolvit cursurile necesare. Ceea ce face ca lucrurile să meargă bine sunt acceptarea de către copil a înlocuitorului părintelui drept punct de reper și dezvoltarea sentimentului de a fi acasă în preajma acelei persoane. Acest tip de relație trebuie pregătită și cultivată. Includerea potențialului candidat în anumite activități de familie sau invitarea sa la o masă în familie ar putea promova o astfel de conexiune.

În condițiile actuale, în multe familii, ambii părinți trebuie să muncească – să nu mai vorbim despre familiile monoparentale. Nu putem să dăm timpul înapoi și să ne întoarcem într-un trecut idealizat în care unul dintre părinți, de obicei mama, rămânea acasă până când copiii se făceau mari sau, cel puțin, până începeau școala. Din punct de vedere economic și cultural, am atins o etapă diferită. Cu toate acestea, trebuie să ne asigurăm că tinerii formează relații strânse cu adulții în grija cărora îi plasăm – așa cum voi explica în secțiunea următoare.

Coautorul meu, Gabor, a vizitat recent Mexicul pentru prima dată. A fost impresionat de fericirea pură a copiilor pe care i-a întâlnit în satele mayașe defavorizate din punct de vedere economic prin care a trecut. „Pe chipurile acestor copii strălucea bucuria", spune el. „Nu am observat deloc înstrăinarea și agresivitatea

Scanned with OKEN Scanner

pe care o observăm la copiii din America de Nord. Acești copii erau caracterizați de o deschidere naivă și de inocență, în ciuda vieții grele pe care o duceau părinții lor.“ Mayașii, asemenea grupurilor indigene de pretutindeni, practică „parentingul bazat pe atașament“ fără a fi conștienți de acest lucru. În primii ani de viață, părinții își cară copiii cu ei aproape peste tot și, în general, îi cresc în sate ale atașamentului tradiționale. Ideea ca părinții să fie separați de bebelușii sau copiii lor mici li s-ar părea ciudată. În mod similar, într-un articol recent de ziar, publicat în Nairobi, Kenya, o antreprenoare care a deschis un magazin de cărucioare pentru copii explica de ce afacerea ei merge prost. „Femeile de aici nu înțeleg de ce ar avea nevoie de un dispozitiv prin care să-și împingă copiii încoace și încolo. Pur și simplu îi cară în spate oriunde merg.“ Și orice persoană care vizitează Africa poate observa spontaneitatea veselă, zâmbetele naturale și mișcările corporale libere ale copiilor africani. Acestea se datorează contactului strâns cu adulții iubitori din satul atașamentului. Din păcate, această cultură este acum devastată de războaie și foamete în multe regiuni.

Am adus în discuție aceste exemple nu pentru a ne învinovăți cultura, ci pentru a arăta ce am pierdut în ceea ce privește parentingul instinctiv, bazat pe atașament. E posibil să nu ne putem întoarce la aceste practici, dar trebuie să compensăm pierderea lor oricum putem. De aici și insistența mea de a face tot ce ne stă în putință să recreăm statul atașamentului cât de bine putem și în măsura în care ne-o permit circumstanțele.

Sunt adesea întrebat la ce vârstă este un copil pregătit să facă față separării de un părinte care se întoarce la muncă sau care îl lasă acasă când pleacă în concediu. Răspunsul meu este aproape întotdeauna o întrebare privind natura distribuției secundare, a acelei echipe de susținere. Numai atașamentul poate crea un înlocuitor pentru un părinte. Drept urmare, trebuie să cultivăm acele atașamente, deoarece cultura socială nu mai îndeplinește

Scanned with OKEN Scanner

această sarcină. Odată cu aducerea pe lume a unui copil vine și responsabilitatea de a ne crea o echipă de sprijin. Dacă am deveni conștienți de atașament și ne-am asuma acest rol, am auzi conversații de tipul:

– Cum vă descurcați cu găsirea unei dădace bune pentru Samantha?

– Credem că am găsit pe cineva cu potențial. Chiar acum, sunt împreună în bucătărie și gătesc. Pare să o înțeleagă cu adevărat pe Samantha. Vreau să fie cât mai mult timp împreună, pentru ca Samantha să dezvolte o adevărată conexiune cu ea înainte să le las singure. Odată ce se va întâmpla asta, ar trebui să fie floare la ureche.

Atașamentele față de adulți sunt extrem de importante mai ales în adolescență. Atunci când adolescenții își îndepărtează părinții, așa cum tind să o facă de obicei, faptul de a avea un alt adult pe care să se bazeze îi poate împiedica să se orienteze spre anturaj. Totuși, pentru ca relațiile să îndeplinească această funcție, trebuie cultivate cu mult înainte ca cel mic să ajungă la vârsta adolescenței. Dacă tot vom fi înlocuiți, mai bine să fim înlocuiți de persoanele alese de noi.

POTRIVEȘTE COPILUL CU PERSOANELE RESPONSABILE PENTRU EL

În satul tradițional, atașamentele copiilor erau generate de atașamentele părinților. În ziua de azi, în majoritatea cazurilor, nu prea avem de ales în ceea ce-i privește pe adulții – de exemplu, profesorii – în grija cărora ne lăsăm copiii. În astfel de situații, provocarea o constituie mai degrabă potrivirea copiilor cu persoanele responsabile pentru ei. Potrivirea implică pregătirea a două persoane în așa fel încât să aibă șanse mai mari de a se atașa una de cealaltă. Adesea, realizăm această potrivire în mod instinctiv pentru a încuraja conexiunile dintre frați sau dintre

Scanned with OKEN Scanner

copiii noștri și bunicii lor. Trebuie să aplicăm acest dans instinctiv al atașamentului în crearea unui sat al atașamentului.

Uneori, copiii se atașează în mod spontan de persoanele responsabile pentru ei: educatori, profesori, bone sau bunici. Dar dacă acest lucru nu se întâmplă, trebuie să acționăm. Există multe lucruri pe care le putem face pentru a favoriza o relație funcțională între copil și persoana care ne înlocuiește. În general, cei care fac aranjamentele se folosesc de mai multe trucuri. Odată ce ne stabilim obiectivul, este surprinzător cât de ușor devine restul.

Unul dintre cele mai importante instrumente este prezentarea. O prezentare reprezintă o oportunitate de a crea o primă impresie prietenoasă. De asemenea, reprezintă o modalitate naturală prin care să ne oferim binecuvântarea în ceea ce privește acel atașament. Trebuie să fim observați de copilul nostru în interacțiuni prietenoase cu persoana căreia urmează să-i predăm ștafeta, indiferent dacă este vorba despre o educatoare, un îngrijitor, un profesor de pian, un instructor de schi, directorul școlii sau dirigintele pe care îl va avea. Trucul este să preluăm conducerea în ceea ce privește cunoașterea adultului în grija căruia ne lăsăm copilul și apoi să ne asumăm controlul în ceea ce privește prezentările. Este o oportunitate grozavă de a construi legătura.

Dacă am trăi într-o lume aflată în armonie cu modelul de dezvoltare, părinții și profesorii ar stabili mai întâi conexiuni prietenoase între ei, iar apoi părinții și-ar asuma rolul care li se cuvine în a face prezentările. Astfel, evenimentele organizate la școală nu ar mai facilita interacțiunea dintre copii și camarazii lor, ci interacțiunea între membrii echipei de atașament a adulților. S-ar forma astfel niște structuri care ar pregăti transferul lin al copiilor noștri de la un adult la altul. Și totuși, care este realitatea actuală? Eu și coautorul meu am fost invitați de curând să susținem un seminar pentru profesioniști într-un oraș

Scanned with OKEN Scanner

din British Columbia. Spre surprinderea noastră, am descoperit că liceul local intenționa să organizeze o ceremonie de absolvire fără părinți în acel an, din cauză că numărul elevilor crescuse atât de mult, încât nu exista niciun spațiu suficient de mare pentru a găzdui toți elevii și pe rudele lor. Cu toate acestea, orașul dispunea de mai multe spații de mari dimensiuni, inclusiv de un patinoar de hochei. Problema nu o reprezenta lipsa de spațiu, ci lipsa de conștientizare!

Un alt instrument important pentru realizarea potrivirii este încurajarea părților între care nu există nicio conexiune să se îndrăgească reciproc. Indiferent dacă persoana care face potrivirea complimentează sau interpretează diverse semne ale aprecierii, obiectivul său este să ajute părțile implicate să se placă reciproc. De multe ori, noi, în calitate de părinți, sărim peste această etapă și trecem direct la discuții despre îngrijorările noastre și despre lucrurile care au mers prost. Relația reprezintă contextul pentru colaborarea cu tânărul, motiv pentru care ea reprezintă o prioritate. Înainte să ne îngrijim de lucrurile care nu funcționează, trebuie să stabilim o relație. Și, în calitate de părinți, noi suntem cei care trebuie să preluăm conducerea. Nu trebuie decât să conștientizăm acest obiectiv, pentru că restul va veni de la sine. De exemplu, unui profesor îi putem spune: „Ați făcut o impresie foarte bună asupra fiicei noastre", „Am observat că fiului nostru îi place foarte mult de dumneavoastră și că încearcă să nu vă dezamăgească" sau „Fiul nostru a întrebat de dumneavoastră când ați lipsit. Chiar i-a fost dor de dumneavoastră". Copilului nostru îi putem spune: „Profesorul tău a spus multe lucruri de bine despre tine", „Nu și-ar manifesta interesul față de tine dacă nu ai fi important pentru el" sau „Profesorul tău a spus că i-ai lipsit și că speră să te faci bine cât mai repede". În general, este ușor să găsești lucruri care să poată fi interpretate pozitiv pentru a pregăti conexiunea dintre copil și adultul responsabil pentru el.

Scanned with OKEN Scanner

Toți copiii au nevoie de conexiuni cu adulții pentru a nu se pierde cumva printre „fisurile" atașamentului. Atunci când un copil beneficiază de suficienți adulți de care să depindă acasă, la creșă, la grădiniță sau la locul de joacă, pericolul de a se orienta spre camarazi este mult mai mic. Sarcina noastră este să ne asigurăm că cel mic beneficiază în permanență de un atașament funcțional față de un adult și că noi jucăm rolul de echipă de ștafetă pentru atașament. Trebuie să ne asigurăm că am predat cu succes ștafeta atașamentului înainte de a le da drumul copiilor noștri. Atunci când scăpăm ștafeta, copiii noștri riscă să fie atrași de altcineva.

Există un număr infinit de tipuri de potrivire. De exemplu, un program școlar inventat de dr. Mel Shipman în anii 1980 a început să asocieze persoane vârstnice cu elevi de școală primară din partea de est a orașului Toronto. Programul presupunea doar o oră de contact pe săptămână, dar impactul pozitiv al interacțiunilor dintre generații a avut un efect de propagare în întreaga școală. Mulți dintre elevii și persoanele vârstnice implicate au fost de părere că acele relații le-au schimbat viața. Succesul înregistrat de Riverdale Inter-Generational Project a condus la o mișcare la nivelul întregii provincii, care implică în prezent câteva sute de agenții care încurajează conexiunile afective între generații.[1] Acest program popular s-a extins de asemenea și în multe state de pe coasta de est. Ceea ce este interesant este că inițiatorii acestui minunat program nu au reușit să-i explice succesul, deoarece nu erau conștienți de orientarea spre anturaj. În momentul în care luăm în considerare orientarea spre anturaj, putem înțelege cu ușurință efectele benefice ale contactului dintre generații. Acesta a satisfăcut o nevoie profundă atât pentru tineri, cât și pentru persoanele vârstnice.

Un profesor sau un învățător care a stabilit o relație funcțională cu un elev deține puterea de a facilita relațiile cu alți profesori și membri ai personalului responsabili pentru copil

Scanned with OKEN Scanner

– bibliotecarul, supraveghetorul terenului de joacă, directorul, consilierul, dar mai ales profesorul din anul următor. Dacă profesorii și-ar folosi puterea atașamentelor existente pentru a crea relații funcționale cu alți adulți de care elevii trebuie să depindă, acest lucru ar face o mare diferență. Draga mea învățătoare, doamna Ackerberg, a fost cel mai bun lucru care mi s-ar fi putut întâmpla în clasa I, dar dacă ar fi încercat să pregătească cumva legătura cu învățătoarea mea din clasa a II-a și ar fi predat ștafeta atașamentului, poate că nu aș mai fi fost nevoit să aștept până în clasa a V-a pentru ca o nouă relație de atașament cu un alt profesor să se înfiripe.

REDU CONCURENȚA

Trăim într-o lume în care există o concurență a atașamentelor. Conflictele pot apărea ori de câte ori copilul nostru formează un nou atașament față de o persoană cu care noi înșine nu avem o relație. Școlile generează atașamente concurente. Divorțul și recăsătorirea generează atașamente concurente. Satele existente ale atașamentului se dezintegrează adesea ca urmare a atașamentelor concurente, făcându-i pe copii mai susceptibili la orientarea spre anturaj. Drept urmare, trebuie să reducem în mod conștient cât mai mult posibil din această concurență, indiferent dacă atașamentele concurente implică alți adulți din viața copilului sau părinții și camarazii.

Uneori, atașamentul concurent poate implica un alt părinte – un părinte divorțat, un părinte vitreg sau un asistent maternal. În măsura în care este posibil, e important să-i arătăm copilului că apropierea de unul dintre părinți nu trebuie să implice distanțarea de celălalt. Trebuie să transformăm relațiile de tipul „ori/ori" în relații de tipul „și... și...". Putem realiza acest lucru vorbind prietenos despre celălalt părinte și facilitându-i copilului contactul cu acesta. Uneori, concurența se diminuează pentru

Scanned with OKEN Scanner

copil atunci când își observă părinții interacționând prietenos: stând unul lângă altul la evenimentele școlare, aclamându-l împreună în timpul jocului de baseball sau încurajându-l împreună în timpul unui recital muzical. Oricât de dificil le-ar fi adulților să-și depășească conflictele, merită efortul. Atunci când apropierea de un părinte nu presupune distanțarea de celălalt, satul atașamentului poate fi conservat și chiar extins.

De cele mai multe ori, concurența, reală sau potențială, nu implică alți adulți, ci pe camarazii copilului. Există sute de modalități prin care putem reduce această concurență. În primul rând, putem cultiva noi înșine relații cu prietenii copilului nostru, asigurându-ne astfel că rămânem implicați și că legăturile lui ne implică și pe noi. De exemplu, poți realiza acest lucru răspunzând la telefon și adresându-i-te apelantului copilului tău pe nume, ba chiar făcând puțină conversație cu el. Odată ce devin suficient de orientați spre anturaj, copiii preferă adesea să se prefacă că nu existăm. Singura noastră speranță pentru a preveni acest lucru este să ne facem simțită prezența – într-un mod prietenos, desigur. Același lucru se aplică și la intrarea în casă. Dacă le permitem prietenilor copiilor noștri să intre în casă pe ușa din spate sau pe o ușă lăturalnică, îi lăsăm să scape de ritualurile obișnuite de atașament ale saluturilor și prezentărilor. În mod similar, nu ar trebui să creăm o zonă separată în casă în care copiii să se poată izola de noi. Este indicat să-i convingem să stea în spațiile comune unde să putem menține contactul cu ei și să sabotăm mentalitatea de tipul „ori/ori". Atunci când vine vorba despre atașament, cei care nu se află într-o relație cu noi vor deveni cel mai probabil concurența noastră. Uneori, putem sparge gheața și îi putem îndemna să dezvolte o relație cu noi invitându-i să ia masa cu familia noastră. Sunt conștient că acest tip de interacțiune nu este ușoară, dar pot spune din proprie experiență că merită efortul, precum și stânjeneala pe care s-ar putea să o simți prima dată.

Scanned with OKEN Scanner

De obicei, când copiii ajung la vârsta adolescenței, se pune presiune pe părinți pentru a facilita întâlnirile și petrecerile cu prietenii. Dacă orientarea spre anturaj se simte în aer, mesajul implicit sau explicit este ca părinții să se facă nevăzuți. Din nou, este important ca părinții să preia conducerea, să zădărnicească polarizarea și să creeze un precedent. Până ca Bria, cea de-a treia fiică a noastră, să ajungă la vârsta adolescenței, eram deja specialiști în această strategie. În momentul în care a apărut rugămintea inevitabilă de a ne face nevăzuți, am luat inițiativa. Da, bineînțeles că putea organiza o petrecere. Nu, normal că nu ne puteam face nevăzuți. De fapt, jucam rolul de gazde foarte active și pregăteam un ospăț pe care prietenii ei nu-l puteau refuza. Am hotărât să fac grătar pentru a putea întreba fiecare invitat în parte ce dorește să mănânce și cum preferă să fie. Între timp, obiectivul meu ascuns era să-mi fac simțită prezența în mod prietenos, să stabilesc contactul vizual ori de câte ori era posibil, să smulg un zâmbet sau un dat din cap, să aflu câte un nume, să încerc să-l rețin și să mă prezint la rândul meu. I-am angajat pe frații mai mici ai Briei pe post de ospătari. Mesajul era clar – relaționarea cu Bria presupunea relaționarea cu familia ei. Familia vine la pachet cu ea. Când i-am prezentat planul nostru de a juca rolul de gazde active și vizibile, Bria a fost îngrozită. Se îndoia că ar putea funcționa. Se temea că niciunul dintre prietenii ei nu are să vină la petrecere și că, dacă vin, ulterior nu o să mai vorbească niciodată cu ea. Temerile ei erau nefondate. Bineînțeles că nu am reușit să fac progrese cu toți, dar mă îndoiesc că cei față de care am eșuat ar fi fost oricum înclinați să revină. Era mult mai probabil ca tinerii față de care am reușit să caute să aibă cu fiica noastră o relație care să nu concureze cu relația noastră.

O altă modalitate de a reduce potențiala concurență este cultivarea relațiilor cu părinții prietenilor copiilor noștri. Într-un sat al atașamentului preexistent am avea deja o conexiune cu

Scanned with OKEN Scanner

părinții celor cu care interacționează copiii noștri. Dar, având în vedere că nu trăim într-o astfel de lume, singura noastră opțiune este să construim un sat al atașamentului de jos în sus – de la camarazii copilului nostru la părinții lor. Dacă eșuăm în acest sens, lumea atașamentului copiilor noștri va rămâne scindată, fracturată și plină de concurență inerentă. S-ar putea să nu putem controla cu cine se împrietenesc copiii noștri, dar dacă reușim să dezvoltăm legături prietenoase cu părinții acelor prieteni, vom crea o lume a atașamentului armonioasă și unită. Vom reuși să facem acest lucru de fiecare dată? Bineînțeles că nu. Este posibil ca discrepanțele să fie prea mari pentru a putea fi depășite. Dar asta nu înseamnă că nu ar trebui să încercăm. Miza este prea mare pentru a ignora oportunitățile.

În ce o privește pe Bria, eu și soția mea am fost norocoși. Părinții a două dintre prietenele ei cele mai apropiate au fost foarte deschiși la ideea de a cultiva conexiuni care să unifice lumile fetelor noastre. Deja stabiliserăm o legătură cu prietenele Briei, iar părinții lor își făcuseră și ei temele. Obiectivul meu era de a reduce potențiala concurență prin crearea unei lumi în care apropierea față de camarazi să nu fie în detrimentul apropierii de părinți. Crearea satului atașamentului a funcționat mai bine decât aș fi crezut că e posibil. Cireașa de pe tort a fost noaptea de revelion în care sărbătoream intrarea în noul mileniu. Înainte de acel eveniment, fiecare dintre membrii familiei noastre își împărtășise fanteziile despre ce ne-am fi dorit să se întâmple în acea seară și care ar fi fost semnificația. Fantezia Briei era să-și petreacă noaptea de revelion nu doar cu prietenele ei cele mai bune, ci și cu familiile lor, inclusiv cu invitații lor. Așa că i-am invitat pe toți la noi acasă și ne-am petrecut noaptea bucurându-ne unii de compania celorlalți. Am închinat un pahar în cinstea tinerelor care ne inspiraseră să creăm un sat al atașamentului de jos în sus, prin stabilirea unor conexiuni care altminteri nu ar fi existat. Evenimentul a reprezentat dovada că, atunci

Scanned with OKEN Scanner

când camarazii și părinții nu concurează unii cu alții, copiii se pot bucura de ambele conexiuni.

Camarazii și părinții ajung să trăiască în sfere diferite numai atunci când lumea atașamentului se destramă. Provocarea este să dezvoltăm cu tinerii genul de relații de atașament și genul de sat al atașamentului în care ei să trăiască și în care camarazii să poată fi incluși fără eliminarea părinților.

Deoarece copilăria reprezintă o funcție a imaturității, durata copilăriei crește tot mai mult în societatea noastră. În același timp, deoarece calitatea de părinte este o chestiune de relație și există doar atâta timp cât copilul se atașează activ de noi, durata calității de părinte implicat scade tot mai repede. Aici intervine orientarea spre camarazi: când atașamentele sunt distorsionate, ne pierdem calitatea de părinți. Iar dispariția calității de părinte înainte de sfârșitul copilăriei este dezastruoasă atât pentru părinte, cât și pentru copil. Atunci când suntem deposedați de calitatea de părinți, copiii noștri pierd aspectele pozitive ale copilăriei. Rămân imaturi, dar sunt privați de inocența, vulnerabilitatea și receptivitatea copilăroasă necesare pentru a se dezvolta și a se bucura liber de tot ce le oferă viața. Sunt privați de moștenirea lor deplină ca ființe umane.

Cine ar trebui să ne crească copiii? Răspunsul răsunător, singurul răspuns compatibil cu natura, este acela că noi – părinții și alți adulți care se ocupă de îngrijirea copiilor – trebuie să fim mentorii, îndrumătorii, îngrijitorii și modelele lor de urmat. Trebuie să ne ținem copiii aproape până când ne îndeplinim datoria. Nu trebuie să-i ținem aproape din motive egoiste, ci pentru ca ei să se poată aventura în lume și să-și îndeplinească destinele de dezvoltare. Trebuie să-i ținem aproape până când se vor putea descurca de unii singuri.

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA A ȘASEA

POSTFAȚĂ PENTRU ERA DIGITALĂ (Cum să-ți ții copiii aproape în era internetului, a telefoanelor mobile și a jocurilor video)

Scanned with OKEN Scanner

19

Revoluția digitală deformată

De la data primei publicări a cărții *Ține-ți copiii aproape*, s-a produs o mare schimbare. Privind retrospectiv, putem spune că această carte a prefigurat pe deplin, chiar dacă nu a descris cu precizie, impactul revoluției digitale care, în anii care s-au scurs de atunci, a ajuns să domine atât lumea noastră, cât și pe cea a copiilor noștri. Impactul a fost cel puțin tulburător. Progresele tehnologice care au avut – și au în continuare – un potențial benefic imens, au cauzat un regres cultural major. Dacă nu ne venim în fire, repercusiunile transformării digitale vor afecta dezvoltarea sănătoasă a copiilor noștri în generațiile ce vor urma.

Ce s-a întâmplat? Cum putem înțelege direcția în care ne-a condus revoluția digitală? Care sunt implicațiile pentru parenting în era digitală?

Până în 2010, 73% dintre adolescenți erau membri a cel puțin o rețea socială și până în 2012, Facebook a înregistrat un miliard de abonați la nivel internațional. Studiile au arătat că milioane de preadolescenți sunt deja membri Facebook, deși platforma susține că nicio persoană sub 13 ani nu are dreptul să dețină un cont de Facebook. Un adolescent obișnuit trimite peste 3 000 de mesaje în fiecare lună![1]

„În ultimii 5 ani, numărul preadolescenților și adolescenților care folosesc rețele sociale a crescut dramatic", menționa revista

Scanned with OKEN Scanner

Pediatrics în 2011. „Conform unui sondaj recent, 22% dintre adolescenți se conectează la o rețea socială mai mult de o dată pe zi. Un procent de 75% dintre adolescenți dețin în prezent telefoane mobile, dintre care 25% le folosesc pentru rețelele sociale, 54% le folosesc pentru a trimite SMS-uri, iar 24% le folosesc pentru a trimite mesaje instantanee." Rezultatele, conchide această publicație prestigioasă, sunt de rău augur: „Astfel, o mare parte din dezvoltarea socială și emoțională a acestei generații are loc în timp ce se află pe internet sau pe telefonul mobil."[2]

Dacă mai adăugăm la tot acest amestec și statisticile îngrijorătoare privind pornografia de pe internet, existența hărțuirii cibernetice și predominanța jocurilor video, putem observa numeroase motive de îngrijorare în legătură cu faptul că tinerii cu vârste cuprinse între 8 și 18 ani își petrec în medie peste 10 ore pe zi în care sunt în contact cu o formă sau alta de tehnologie.

Noi, autorii, am fost adesea contactați de părinți care se temeau de impactul mediilor digitale asupra copiilor și care doreau să știe cum să controleze accesul copiilor lor la calculatoare, jocuri și alte dispozitive digitale și la ce vârstă să introducă tehnologia în viața copiilor. Aceste capitole au fost scrise tocmai pentru a răspunde îngrijorărilor. Totuși, la fel ca în cazul parentingului per ansamblu, temerile nu țin de practici sau recomandări specifice. Am subliniat pe tot parcursul cărții faptul că parentingul nu reprezintă un set de abilități și comportamente, ci mai presus de orice, o *relație*. Așa cum am menționat în epigraful acestei cărți, până nu înțelegem relația, orice plan de acțiune nu va face decât să dea naștere unor conflicte. Ceea ce oferim aici nu este o rețetă exactă, ci o înțelegere, o explicație și câteva reguli generale. Modul în care se vor aplica fiecărui copil și fiecărei familii va depinde de capacitatea părinților de a încuraja relația corespunzătoare cu tinerii. Nu există recomandări specifice vârstei – relația unui copil cu părinții săi și nivelul său de maturitate emoțională dictează ce

Scanned with OKEN Scanner

este de făcut. Este zadarnic să sugerăm niște reguli rigide aplicabile universal.

Și atunci, cum putem înțelege impactul transformării digitale asupra vieții copiilor noștri? Deslușirea limitelor unui fenomen atât de vast, încă în desfășurare, este precum delimitarea formei unui nor care ne-a învăluit. Fără o cunoaștere practică a celui mai notabil impuls uman – atașamentul – nu avem cum să explicăm ce s-a întâmplat.

Atașamentul este cheia în explicarea formei pe care a luat-o revoluția digitală, iar pentru a discerne faptele și cifrele implicate este necesară în special înțelegerea orientării spre anturaj. Fără o astfel de înțelegere, faptele și cifrele sunt derutante. De asemenea, fără o apreciere a rolului central al atașamentului în viața umană, nu putem explica popularitatea imensă a rețelelor sociale, dinamica hărțuirii cibernetice sau atracția irezistibilă a jocurilor video și a pornografiei de pe internet – toate aceste aspecte vor fi explorate în aceste două capitole referitoare la era digitală.

Mediul cultural în care a fost scrisă cartea noastră era deja caracterizat de orientarea tot mai accentuată a tinerilor spre camarazi, dar asta se întâmpla înainte ca Facebook să fie lansat și Twitter să intre în scenă, înainte ca jocurile video să devină o preocupare pentru tineri, înainte ca pornografia pe internet să reprezinte 30% din activitatea desfășurată online și înainte ca cineva să poată prevedea că, în doar câțiva ani, 90% dintre copiii cu vârste cuprinse între 8 și 16 ani se vor uita la pornografie pe internet. La acea vreme, medicii nu își exprimaseră încă îngrijorarea cu privire la efectele dăunătoare ale timpului petrecut în fața ecranului asupra sănătății copiilor și nici nu publicaseră avertismente privind creșterea dependenței de internet.

Lăsând la o parte pornografia, unele persoane s-ar putea întreba: „Ce este atât de greșit la faptul că tinerii își petrec atât de mult timp pe internet căutând informații și amuzament? Ne confruntăm cu adevărat cu o problemă?"

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când au apărut pentru prima dată dispozitivele digitale pentru gestionarea informațiilor, s-a presupus că vor fi utilizate în scop profesional, educativ sau pentru divertisment. Oamenii de știință au creat internetul ca pe o cale de comunicare rapidă și eficientă a datelor complexe. Publicul-țintă inițial pentru telefoanele mobile era reprezentat de comunitatea profesională, iar publicul-țintă pentru calculatoare era reprezentat de comunitatea academică. La urma urmei, avem nevoie de informații pentru a desfășura cercetări științifice și activități profesionale, iar scopul școlii este transmiterea informațiilor către elevi. În 2004, Google și-a făcut publică misiunea de a organiza informațiile din întreaga lume și a le face universal accesibile și utile. Și atunci a început era informațională. Acesta este contextul în care am ajuns să plasăm dispozitive digitale în mâinile copiilor noștri.

PROBLEMA PRINCIPALĂ: IGNORAREA ATAȘAMENTULUI

A existat un viciu important la ipotezele care au condus la revoluția digitală. La baza ființei noastre nu stă căutarea de informații despre lume și nici măcar divertismentul. Când vine vorba despre implicarea mecanismelor de atenție ale creierului nostru, nici informațiile, nici divertismentul nu reprezintă o prioritate. De fapt, în ierarhia priorităților creierului nostru, informațiile ocupă un loc inferior – este mai probabil să fie ignorate decât asimilate. Creierul filtrează majoritatea datelor senzoriale și cognitive care ajung la el pentru a nu pierde din vedere ce este esențial într-un anumit moment.

Așa cum am observat pe parcursul acestei cărți, nevoia noastră principală și dominantă este să ne apropiem de alte persoane. Noi căutăm conexiunea, nu informațiile concrete despre lume. Ființele umane – adesea și adulții, dar mai ales ființele tinere și

Scanned with OKEN Scanner

imature – sunt avide după informații nu despre lume, ci despre statutul atașamentului lor. Vrem să fim siguri că le suntem dragi persoanelor importante pentru noi. Suntem preocupați să fim percepuți ca fiind asemănători cu cei pe care îi prețuim, să fim importanți pentru ei și plăcuți, să fim doriți și înțeleși și să contăm pentru ei. Vrem să știm dacă prezența noastră este sau nu acceptată de alții și ne prezentăm în speranța că această invitație va fi primită.

Afacerile nu reprezintă principala noastră prioritate, la fel cum nu o reprezintă nici învățarea și nici divertismentul. Ceea ce ne modelează interacțiunile mai mult decât orice alt factor este atașamentul, indiferent dacă interacționăm personal, prin poștă, la telefon sau prin intermediul internetului. Deși tehnologia este nouă, dinamica este aceeași de când lumea.

Nu este deloc surprinzător că această tehnologie uimitoare, concepută inițial pentru informare, a fost pusă în slujba căutării de conexiuni – lucru care corespunde perspectivei prezentate în carte. Iar prin intermediul distragerii și diversiunii pe care le oferă, a ajuns să compenseze nevoile de atașament nesatisfăcute ale copiilor noștri. Dar compensarea unei probleme de bază nu va rezolva niciodată acea problemă, ci doar o va agrava. Pentru cei vulnerabili, mediile digitale provoacă dependență. Copiii noștri se folosesc de ele mult mai puțin pentru a învăța decât pentru a forma și a întreține relații, și mult mai puțin pentru a rezolva probleme decât pentru a se feri de ele.

Odată ce înțelegem nevoia de apropiere, dilema umană fundamentală devine evidentă: *cum să fii apropiat de cineva când ești departe*. Această problemă implică mai multe aspecte: cum să te simți conectat de oamenii de care ești separat fizic; cum să simți senzația de apropiere atunci când nu te simți dorit; cum să ai un sentiment de importanță; cum să te simți important atunci când pare că nu contezi pentru persoanele importante pentru tine. Putem „rezolva" problema, recrutând zeci sau

Scanned with OKEN Scanner

sute de „prieteni" pe Facebook, persoane care să ne „placă" în absența oricărei intimități autentice. Aceste scenarii sunt extrem de atractive, pentru că ne conferă senzațiile trecătoare după care tânjim. Ele sunt sirenele lumii moderne. Ne conduc acolo unde vrem să ajungem, fără a ne oferi indicii cu privire la riscurile pe care le vom înfrunta. Aceste soluții de atașament pot deveni mai atractive decât viața reală și pentru mulți tineri chiar au devenit. De exemplu, putem observa frecvent părinți tineri care își ignoră copiii în timp ce trimit mesaje pe telefon sau folosesc orice alte mijloace de comunicare digitale.

Așadar, nu există nicio modalitate sigură și utilă prin care să introducem beneficiile erei digitale în viețile copiilor noștri? Așa cum vom explica în acest capitol, este o chestiune de sincronizare. Putem oferi acces la tehnologie într-o manieră sigură copiilor și tinerilor, dar numai atunci când sunt pregătiți pentru asta, când s-au dezvoltat suficient de mult pentru ca utilizarea tehnologiei să le promoveze dezvoltarea, nu să o submineze. Până atunci, sarcina noastră este să-i ținem departe de tentații.

Până când nu sunt pregătiți, lumea digitală nu le oferă tinerilor lucrurile de care au nevoie – de fapt, interferează cu acestea, așa cum vom arăta în cele ce urmează.

CONEXIUNILE DIGITALE LE PERMIT COPIILOR ORIENTAȚI SPRE CAMARAZI SĂ FIE ÎMPREUNĂ CHIAR ȘI ATUNCI CÂND SUNT DEPARTE UNII DE ALȚII

Societatea tradițională era organizată în jurul atașamentelor ierarhice, multigenerationale, nu în jurul atașamentelor față de camarazi. Căminul reprezenta spațiul familiei, iar satul atașamentului asigura distribuția secundară pentru atașamente. Îmi amintesc că i-am întrebat pe locuitorii comunei Rognes, din Provence, unde m-am bucurat de o vacanță, de ce atât de puțini

Scanned with OKEN Scanner

dintre ei folosesc socializarea pe internet.* În general, răspunsul primit era o variațiune de tipul „de ce am vrea să facem asta, doar suntem cu toții aici". Nu este nevoie să înlocuiești conexiunea digitală când te afli deja în preajma persoanelor importante pentru tine. Și, recent, am avut o experiență similară în Bali.

Totuși, pe măsură ce orientarea spre anturaj s-a înrădăcinat în civilizația occidentală, a început să apară o problemă. Școala a devenit un teren propice pentru cultivarea orientării spre camarazi și a funcționat și pe post de loc de întâlnire pentru copiii orientați în acest fel. Pauzele mici, pauza mare de prânz și activitățile extrașcolare au devenit structurile de atașament care au înlocuit mesele, plimbările, timpul de joacă și de lectură în familie. Majoritatea copiilor orientați spre anturaj merg la școală pentru a petrece timp cu prietenii lor, nu pentru a învăța despre lume.

Cum pot copiii orientați spre camarazi să rămână apropiați de aceștia seara, în weekenduri și de sărbători? Și ce se întâmplă după ce pleacă de la școală? Așa cum știm prea bine și am văzut noi înșine, nu există nimic care să aibă un impact psihologic mai mare decât separarea de persoanele de care suntem atașați. Alarmarea rezultată este puternică și căutarea proximității este disperată. Motivația de a umple acel gol ajunge să îi consume.

Cred că aceasta este forța care a făcut ca revoluția digitală să ia forma pe care o vedem în prezent. Să nu uităm că atașamentul este cea mai puternică forță din univers. Dispozitivele digitale menite să servească educației și afacerilor au ajuns să servească conexiunii între persoanele orientate spre anturaj. Revoluția digitală a devenit, din toate punctele de vedere, un fenomen al conectivității sociale.

Statisticile vorbesc de la sine. În prezent, 100% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 12 și 24 de ani folosesc internetul și

* La fel ca în secțiunile anterioare ale cărții, persoana întâi se referă în fiecare situație la Gordon Neufeld. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

își petrec 25% din acest timp interacționând pe rețelele sociale. Este un interval semnificativ de timp, ținând cont că, așa cum am remarcat deja, minorii cu vârste cuprinse între 8 și 18 ani își petrec zece ore și 45 de minute pe zi folosind dispozitive digitale.

Facebook și Renren (echivalentul său chinezesc) au permis ca pauzele să dureze la nesfârșit – acum, copiii își pot petrece timpul împreună permanent. Aceste rețele sociale au apărut în facultăți pentru a le servi studenților orientați spre anturaj și, acum, au devenit instrumente de conectare pentru studenții orientați spre camarazi din întreaga lume.

Mă întreb adesea ce s-ar fi întâmplat dacă revoluția digitală ar fi apărut înainte de înrădăcinarea orientării spre anturaj, dar după momentul în care creșterea mobilității, a lipsei de locuri de muncă și a incidenței divorțurilor ne-au separat de persoanele pe care le iubim. Poate că, fără orientarea spre camarazi, ar fi apărut o cultură care ar fi conectat digital copiii cu părinții, profesorii, unchii, mătușile și bunicii lor. Părinții le-ar fi putut citi copiilor povești înainte de culcare cu ajutorul acestor instrumente digitale chiar și atunci când nu erau acasă; profesorii și elevii ar fi creat un context de conectare pentru a facilita învățarea, iar bunicii ar fi păstrat legătura cu nepoții atunci când se aflau departe.

Păstrând această ultimă idee, când eu și soția mea ne aflam în Bali într-un mic concediu, am folosit puțina conexiune la internet pe care o aveam acolo ca să luăm legătura prin Skype cu nepoții noștri o dată la câteva zile. Nu era ușor, deoarece antena de care dispuneam și care ne conecta la internetul din sat era adesea dezactivată de păsările care se așezau pe ea. Am devenit expert în aruncarea cu pietre, deoarece eram motivat să iau legătura cu nepoții noștri aflați pe cealaltă parte a globului. Până și acum am un reflex pavlovian minunat care îmi dă furnicături atunci când aud soneria de la Skype, în anticiparea unui interval de timp satisfăcător de conexiune cu persoanele dragi

Scanned with OKEN Scanner

aflate departe. Există multe persoane care folosesc dispozitivele digitale și rețelele sociale în acest scop, lucru care merită lăudat. Dar faptele și cifrele sugerează că aceia dintre noi care folosesc rețelele sociale în acest mod nu sunt cei care modelează acest fenomen. Persoanele orientate spre camarazi sunt cele care controlează undele internetului.

REVOLUȚIA DIGITALĂ FAVORIZEAZĂ ȘI PROMOVEAZĂ ORIENTAREA SPRE ANTURAJ

Dacă orientarea spre anturaj a modelat revoluția digitală, atunci revoluția digitală favorizează și încurajează tot mai mult orientarea spre anturaj.

În primul rând, persoanele care dispun de dispozitive digitale și au competența tehnică să le folosească sunt mai predispuse să se conecteze unele cu altele. După cum poate confirma orice adult lipsit de pricepere tehnică după ce s-a chinuit să mânuiască o telecomandă complicată, această dinamică îi favorizează cu certitudine pe tineri și relațiile dintre ei. Prin comparație, a lua masa împreună favorizează de obicei atașamentele între mai multe generații.

În al doilea rând, rețelele sociale, precum și tehnologia digitală însăși dictează natura conexiunii, favorizând contactul superficial, în detrimentul intimității emoționale și psihologice. Dispozitivele digitale în special și rețelele sociale în general nu facilitează împărtășirea sufletului altor persoane, cu atât mai puțin ceea ce se află în suflet. Ceea ce se împărtășește este adesea artificial și superficial. Este greu să-ți exprimi bucuria sau plăcerea pe care o simți față de o altă persoană prin mesaje. Strălucirea din privire și căldura din voce sunt greu de transmis în acest mod. În schimb, se pune accentul pe dinamica superficială a similarității – ne plac aceleași lucruri și aceiași oameni – mai degrabă decât pe cine suntem noi în esența noastră. Nu

Scanned with OKEN Scanner

există niciun fel de dezvăluire de sine autentică ce să conducă la cunoașterea unei persoane cu adevărat. Semnificația – fiind importantă pentru persoanele cu care căutăm conexiunea – devine mai degrabă o chestiune de a face o impresie bună decât de a căuta o invitație vulnerabilă la a exista în prezența celeilalte persoane, așa cum suntem noi cu adevărat. Ca atare, tehnologia îi ademenește și îi recompensează pe cei care manifestă atașamente superficiale: persoanele imature, nedezvoltate și orientate spre camarazi.

Sherry Turkle, psiholog la MIT, a intervievat sute de tineri în legătură cu viața lor pe internet pentru cartea ei *Alone Together*. Așa cum relata revista *Newsweek*, „Oamenii îi spun că telefoanele și laptopurile lor reprezintă «locul unde găsesc speranța» din viața lor și «sursa fericirii»".

În al treilea rând, tradițiile, ritualurile și tabuurile care au evoluat în mod istoric pentru a proteja atașamentele familiale și intergenerationale nu guvernează lumea digitală. Culturile tradiționale, cele în care relațiile multigenerationale sunt încă onorate, sunt pline de obiceiuri legate de cine poate vorbi cu cine, ce tip de atingere este permisă, cine poate lua masa cu cine, cui i se pot împărtăși secretele și așa mai departe. Aceste activități încurajează atașamentul, motiv pentru care trebuie controlate. Pentru ca o cultură să se poată reproduce și pentru ca educarea și creșterea copiilor să se poată realiza eficient, atașamentele ierarhice trebuie păstrate. Lumea digitală este relativ lipsită de orice obiceiuri, ritualuri sau tabuuri care ar proteja în mod normal atașamentele familiale și relațiile ierarhice. Informația însăși nu este aranjată ierarhic din punct de vedere al importanței sau validității. Totul este aranjat pe orizontală și egalitatea reprezintă regula. Până și majusculele își pierd însemnătatea.

Astfel, orientarea spre anturaj nu a devenit doar forța motrice a revoluției digitale și a instrumentelor sale, ci și rezultatul final. Chiar dacă am pus dispozitivele digitale în mâinile copiilor noștri

Scanned with OKEN Scanner

din motive întemeiate, ei, la rândul lor, le-au schimbat scopul, transformându-le în dispozitive de conectare cu alți copii, atât la nivel individual, cât și la scară largă. Rezultatul este erodarea dezastruoasă a fundamentelor dezvoltării umane sănătoase.

VIDUL INTIMITĂȚII DIGITALE

De ce ar trebui să fim îngrijorați de faptul că tinerii și copiii noștri se conectează unii cu alții prin intermediul dispozitivelor digitale? Chiar dacă nu este ceva de care au nevoie, atâta vreme cât obțin lucrurile de care au cu adevărat nevoie de la adulții din viața lor, nu ar trebui să fie în regulă? Nu pot exista mai multe tipuri de activități de atașare, iar conexiunea socială digitală să reprezinte doar un tip?

Acest raționament pare logic – doar că lucrurile nu stau chiar așa. Problema o constituie faptul că activitatea de atașare tehnologică în care se angajează copiii noștri funcționează asemenea unei buruieni persistente și răspândite care, în cele din urmă, ajunge să invadeze grădina, sufocând alte plante. În mod îngrijorător, conexiunile sociale mediate digital interferează cu lucrurile de care copilul are nevoie cu adevărat.

Întregul scop al atașamentului este de a găsi o eliberare, de a fi capabil să îți satisfaci nevoia urgentă de atașament. Dezvoltarea emană dintr-un loc al liniștii. Când liniștea nu este găsită, dezvoltarea stagnează. Dacă activitatea de atașare nu conduce la împlinire, aceasta nu poate promova maturizarea: anxietatea este prea mare și vulnerabilitatea este prea greu de suportat. Pentru a se dezvolta emoțional, copiii trebuie să rămână vulnerabili, iar pentru a fi capabili să rămână vulnerabili, ei trebuie să se simtă în siguranță.

Ca urmare a căutărilor zadarnice și a conexiunilor lipsite de substanță, pofta devine tot mai mare și preocupările devin mai urgente și obsesive. Atunci când mâncăm alimente lipsite

Scanned with OKEN Scanner

de substanțe nutritive, consumul crește. Cred că acest exemplu descrie cel mai bine povestea socializării pe internet. În mod paradoxal, motivul pentru care Facebook se bucură de atât de mult succes nu este faptul că funcționează foarte bine, ci, dimpotrivă, e faptul că nu funcționează. Atașamentul nu se odihnește niciodată, căutarea sau nevoia de apropiere nu sunt niciodată satisfăcute. Așa cum susținea fizicianul și cercetătorul Vincent Felitti: „Este greu să te saturi de ceva care aproape funcționează." Foamea de atașament a tinerilor noștri prinși în capcana internetului este insațiabilă, motiv pentru care provoacă dependență. Studiind creierul persoanelor dependente de internet, cercetătorii au descoperit modificări biochimice și ale materiei albe similare celor observate în creierul persoanelor dependente de droguri sau alcool.[3]

Problema principală este că intimitatea digitală nu dă rezultate. Îi lipsesc elementele necesare pentru a da roade. Asemenea unui fursec căruia îi lipsesc substanțele nutritive necesare organismului, nu doar că este un aliment nehrănitor, ci mai și scade apetitul pentru hrana de care are nevoie organismul.

ȘASE MOTIVE PENTRU CARE INTIMITATEA DIGITALĂ ESTE LIPSITĂ DE CONȚINUT

În interacțiunea digitală, invitația la atașament nu este comunicată

Vidul intimității digitale este ilustrat în mod unic de un studiu care a comparat efectele fiziologice asupra fetelor tinere și mamelor ale conexiunii de tip voce față în față și pe cele ale comunicării prin intermediul mesajelor.[4] Fetele au fost stresate prin intermediul unui test, iar apoi li s-a cerut să ia legătura cu mamele lor fie vocal, fie prin mesaje. Prima opțiune a fost singura care a condus la o scădere a nivelului hormonilor de stres ai fetelor și a generat hormoni de atașament liniștitori.

Scanned with OKEN Scanner

De ce este conexiunea digitală atât de ineficientă? Acest lucru are de a face cu ceea ce căutăm cu toții, și anume afirmarea faptului că suntem invitați să existăm în prezența celeilalte persoane. Acest mesaj este extrem de important atunci când ne confruntăm cu eșecul sau inadecvarea. Cum se transmite în general mesajul? Cuvintele constituie doar o parte și sunt adesea insuficiente de unele singure, mai ales în cazul limbajului trunchiat specific mesajelor. În mod obișnuit, interpretăm această invitație în funcție de căldura din vocea celeilalte persoane și de zâmbetul pe care îl detectăm pe fața ei. În momentul în care găsim ce căutăm, putem reveni la confruntarea cu problemele noastre cu certitudinea că orice s-ar întâmpla, invitația este sigură. Sentimentul de alarmă se disipează, nivelurile de adrenalină și cortizol scad și circuitele atașamentului sunt învăluite de hormonul iubirii: oxitocina. În general, conexiunile mediate digital nu ne pot conferi acea căldură plăcută a conexiunii și, drept urmare, nu ne pot satisface. Așa cum am menționat deja și vom clarifica mai jos, unele forme de contact digital (de exemplu Skype) pot deservi și ele atașamentele sănătoase. Totul depinde de persoana care le folosește și de scopul în care o face. Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, conexiunile digitale reprezintă un înlocuitor nesatisfăcător al atașamentelor reale.

Mecanismele de apărare necesare pentru angajarea în interacțiuni sociale neprotejate fac acest tip de interacțiune să fie nesatisfăcătoare

Satisfacția este posibilă doar atunci când invitația de a exista în prezența unei alte persoane se întipărește cu adevărat în mintea cuiva. A fi satisfăcut emoțional este în esență o experiență vulnerabilă. Locul din care vine sentimentul de împlinire este chiar locul din care vine și suferința. Drept urmare, dacă există vreun fel de mecanism de apărare împotriva posibilității de a fi rănit, se pierde și capacitatea de a fi satisfăcut.

Scanned with OKEN Scanner

Aceasta este povestea intimității digitale. În esență, ea este neprotejată – pentru că îi lipsește siguranța generată de relațiile sănătoase cu adulții – și, ca urmare, evocă o vulnerabilitate mult prea mare pentru a putea fi suportată. Creierul nu are altă opțiune decât să se pregătească pentru interacțiuni care rănesc.

Atunci când obiectivul este intimitatea psihologică – a fi cunoscut și înțeles – posibilitatea de a fi rănit este atât de mare, încât trebuie să faci tot ce îți stă în putință pentru a te asigura că poți continua în siguranță. Apropierea psihologică este similară cu intimitatea sexuală din acest punct de vedere. Chiar și atunci când există o relație sigură și angajată, mulți dintre noi nu se gândesc să se angajeze în interacțiuni sexuale fără „încălzire". În general, parcurgem un proces de seducție și testare, chiar dacă nu suntem conștienți de asta. Dacă nu detectăm invitația din priviri, niște zâmbete sau mișcări ale capului, știm intuitiv că nu este sigur să continuăm. Până și în interacțiunile de zi cu zi căutăm să atragem priviri, zâmbete și mișcări ale capului înainte de a continua. Acest lucru angajează instinctele de atașament ale celeilalte persoane, crescând probabilitatea să se poarte frumos cu noi, să aibă grijă de noi, să facă lucrurile să meargă bine pentru noi, să ne dea dreptate, să ne ia partea, să ne păstreze secretele și să fie o prezență benefică pentru noi. A continua fără aceste ritualuri de încălzire înseamnă să cauți probleme: impolitețe, răutate, josnicie, rănire, batjocură și, desigur, hărțuire în toate formele și manifestările sale.

Problema fundamentală este că intimitatea digitală e angajată fără încălzire. Este o pseudointimitate. Nu există niciun fel de preludiu de atașament care să pregătească terenul pentru interacțiune și niciun fel de verificare care să asigure continuarea în siguranță. Asta se întâmplă zi de zi cu mesajele și e-mailurile, fără a mai vorbi despre autoprezentare, care constituie subiectul principal al rețelelor sociale.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când adăugăm anonimatul la această ecuație, nu prea mai există nimic care să poată ține în frâu latura întunecată a atașamentului. Să nu uităm că majoritatea copiilor nu sunt politicoși de la sine decât dacă sunt prea nesiguri pentru a fi altfel. În general, ei devin politicoși în contextul unui atașament angajat. Internetul este un loc complet lipsit de bunele maniere ale atașamentului sau de regulile angajamentului uman. Drept urmare, nu ar trebui să fim surprinși de răutatea care poate fi manifestată în acest mediu. Prin comparație, coridoarele școlilor ar putea părea un loc al liniștii și bunei înțelegeri.

Cum se adaptează copiii noștri la un astfel de mediu? În mod inconștient, creierul lor îi echipează pentru un mediu în care pot fi răniți, cu mecanismele uzuale de apărare precum deconectarea emoțională sau detașarea. Problema este prețul care se plătește pentru asta: atunci când ne deconectăm sau ne detașăm emoțional, nu ne putem simți și împliniți. Creierul copiilor noștri nu poate să-i protejeze *și*, în același timp, să le mențină capacitatea de a fi satisfăcuți. Rezultatul final este că, indiferent de cât de multă conexiune au parte, tot nu va fi suficientă. Nu există nicio finalizare, sublimare sau eliberare. Copiii noștri orientați spre anturaj au fost luați ostatici de căutarea digitală reciprocă și au devenit prizonierii propriei foame de nestăvilit. Cu cât caută mai mult, cu atât găsesc mai puțin.

Așa cum vom vedea în cele ce urmează, aceste mecanisme de apărare împotriva vulnerabilității pot conduce și la apariția hărțuirii cibernetice, a dependenței de jocurile video și la căutarea de pornografie.

Autoprezentarea funcționează doar în relații unu la unu

Pe Facebook ne prezentăm pe noi înșine în speranța că persoanele de care suntem interesați vor fi încântate de ce văd. Este întruchiparea eficienței, în sensul că e necesară o singură prezentare – transmitem aceleași informații mai multor persoane

Scanned with OKEN Scanner

în același timp. Apoi, este rândul privitorilor să reacționeze. Dar această eficiență elegantă reprezintă însăși esența problemei. Intimitatea psihologică nu funcționează așa.

Te poți simți cunoscut doar în contextul unei relații personale intense. O persoană nu se simte cunoscută afișându-și detaliile interioare într-o carte, într-un discurs sau pe YouTube. Și nici destinatarii prezentării sau dezvăluirii de sine pe care o facem nu se simt câtuși de puțin speciali atunci când ceea ce dezvăluim se adresează unui întreg grup. În intimitatea psihologică, la fel ca în cazul relațiilor sexuale, partenerul trebuie să simtă că este ales în mod special și că dăruirea sinelui nostru se realizează în mod special. Orice altă variantă compromite interacțiunea. Autoprezentarea are însemnătate atât pentru cel care o face, cât și pentru cel care o primește, doar dacă este adresată unei singure persoane. Atunci când este scoasă din contextul unei relații extrem de personale și din procesul de decizie de a se dezvălui celuilalt, dezvăluirea de sine pur și simplu nu oferă nimic.

Din acest motiv, mulți dintre noi, cei care prețuim intimitatea psihologică autentică, nu putem participa la experiența oferită de Facebook. Eu unul nu mi-aș dori niciodată să citesc postările copiilor mei deveniți adulți sau să ajung să-i cunosc în acest fel. *Vreau să-i cunosc cu adevărat, nu să știu lucruri despre ei* – este o mare diferență. A-i cunoaște implică o dezvăluire de sine voluntară din partea lor, făcută în mod personal tatălui lor. Nu vreau și nu mă aștept la mai puțin. Orice altceva ne-ar da amândurora un sentiment de deșertăciune.

Nu există satisfacție atunci când este implicată manipularea

Pentru majoritatea copiilor și tinerilor, rețelele sociale implică gestionarea propriei imagini cu scopul de a face impresie și de a-și crește statutul în rândul camarazilor.

Rezultatul este ceea ce jurnalistul Tony Dokoupil, de la revista *Newsweek*, a numit „evaporarea sinelui autentic", citând

Scanned with OKEN Scanner

lucrarea lui Sherry Turkle. „Ceea ce am învățat în liceu", i-a spus un adolescent doctorului Turkle, „au fost profiluri, profiluri, profiluri; cum să creez un eu".

Bineînțeles că toți ne dorim să fim plăcuți. Dar cu cât depunem mai mult efort pentru a influența verdictul, cu atât acesta devine mai puțin satisfăcător. Dacă reușim să obținem un verdict pozitiv, înseamnă că doar ce am făcut sau impresia pe care am creat-o au fost plăcute, nu sinele nostru autentic. Astfel, nesiguranța noastră crește și, odată cu ea, crește și obsesia noastră pentru gestionarea propriei imagini. Este un ciclu care se intensifică la nesfârșit. De ce am vrea să le insuflăm copiilor noștri această nevroză?

Vor ajunge singuri în acel punct mai devreme sau mai târziu, dar dacă dispun de un anumit grad de maturitate, vor fi capabili să reziste tentației de a se folosi de acele scurtături care nu duc nicăieri. În ciuda promisiunilor și a farmecului, gestionarea propriei imagini este un joc al perdanților în toate sensurile cuvântului. Însăși natura efortului de a-ți curatoria propria imagine descalifică rezultatul.

Nu este deloc surprinzător să constatăm că tinerii noștri care sunt cei mai implicați pe internet sunt de asemenea și cei mai predispuși să sufere de probleme emoționale. Dr. Larry Rosen, fost șef de catedră și profesor de psihologie la Universitatea de Stat Dominguez Hills din California, a constatat în cercetările sale că există o strânsă „legătură între folosirea internetului, a mesageriei instantanee, a e-mailului și a spațiilor virtuale de conversație și depresia în rândul adolescenților", precum și „relații puternice între jocurile video și depresie".

Copiii noștri au nevoie să-și păstreze inocența atâta timp cât le-o putem oferi. Sofisticarea socială – prezentarea unor aparențe în timp ce ne prefacem că nu ne pasă de rezultat, sau ceea ce am putea numi „boala indiferenței" – îi va priva pe copiii noștri de hrana emoțională necesară maturizării.

Scanned with OKEN Scanner

Nu există împlinire decât dacă se oferă mai mult decât se caută

Așa cum am menționat anterior, ingredientul principal al interacțiunilor de atașament sănătoase este faptul că se oferă mai mult decât se caută. Împlinirea nu înseamnă egalitate, reciprocitate sau contact la cerere. Interacțiunea este incompletă și zadarnică dacă o îmbrățișare nu este întâmpinată cu o îmbrățișare și mai puternică, dacă nu se răspunde cu ceva mai mult la acel „te iubesc" sau la dorința de validare. Totuși, acest lucru nu face parte din interacțiunea cu prietenii, în general, sau din conexiunea digital sau pe internet, în mod specific, deoarece în aceste situații, interacțiunile tind să fie egale, neutre și reci. Acea invitație entuziastă de a exista în prezența cuiva este specifică adulților responsabili pentru copii, și nu conexiunii sociale digitale.

Intimitatea digitală scade apetitul pentru lucrurile de care copilul are cu adevărat nevoie

Așa cum am menționat anterior, lipsa de substanță a intimității digitale este accentuată de faptul că scade apetitul pentru conexiunea constructivă. Prin promovarea orientării spre anturaj și a căutării care creează dependență, aceasta înlocuiește conexiunile sănătoase cu adulții și îi privează pe copii de nevoia esențială de interacțiune umană satisfăcătoare.

Șoarecii ale căror circuite de recompensă sunt stimulate electric în permanență vor muri de foame pentru că nu vor căuta hrană. Stimularea creierelor copiilor noștri cu tehnologia digitală îi va distrage în mod similar de la lucrurile care i-ar hrăni cu adevărat.

Iată care este dinamica aflată în spatele celor mai negative și perfide efecte ale jocurilor video, pornografiei și conexiunii sociale mediate digital. Aceste activități stimulează în mod direct centrele de recompensă ale atașamentului din creierul copiilor noștri, determinându-i să fie dezinteresați de tipul de interacțiune care ar putea conduce la o adevărată împlinire și satisfacție.

Scanned with OKEN Scanner

Până și autoprezentarea practicată pe Facebook activează aceleași circuite de recompensă ale atașamentului.[5] Aceste versiuni de relații de atașament scad apetitul copiilor pentru interacțiunile care i-ar putea hrăni și satisface cu adevărat.

Nu ar trebui să fie deloc surprinzător că timpul petrecut în familie a scăzut cu o treime în ultimul deceniu, în ciuda faptului că a rămas consecvent timp de mai multe decenii în trecut[6] sau că persoanele care își petrec mai mult timp jucând jocuri video prezintă atitudini mai puțin pozitive față de părinții lor.[7] Un studiu realizat în Australia a descoperit că utilizatorii Facebook se simt mult mai puțin apropiați de familiile lor. Deși nu a specificat ce s-a întâmplat mai întâi, distanțarea de familie sau folosirea Facebookului studiul reflectă natura concurențială a conexiunii.[8]

Cei mai mulți dintre noi avem sentimentul că ecranele îi îndepărtează pe copii de noi. Nu avem nevoie de cercetări care să ne spună acest lucru. Ceea ce trebuie să știm este că, prin intermediul ecranelor, copiii noștri nu pot primi lucrurile de care au nevoie cu adevărat. Tot noi rămânem cea mai bună soluție pentru ei.

John Cacioppo, probabil cel mai mare expert din lume în materie de singurătate, citează în cartea lui din 2008 intitulată *Singurătate**, un experiment în care efectele a diferite tipuri de contact sunt comparate din punct de vedere al capacității lor de a diminua sentimentul de singurătate. Rezultatele au fost fără echivoc. Persoanele care aveau interacțiuni pe internet mai des se simțeau cele mai singure. Persoanele care aveau mai multe interacțiuni față în față se simțeau cel mai puțin singure.

Sherry Turkle surprinde lipsa de substanță a intimității digitale în cartea ei *Alone Together***. Titlul spune tot, iar autoarea descrie intuitiv esența problemei. „În prezent, fiind nesiguri de

* John Cacioppo și William Patrick, *Singurătate*, traducere de Radu Șorop, Vellant, București, 2018. (*N. trad.*)

** *Singuri împreună*. (*N. trad.*)

Scanned with OKEN Scanner

relațiile noastre și simțindu-ne anxioși în legătură cu intimitatea, ne îndreptăm atenția spre tehnologie pentru a găsi modalități de a ne implica în relații și, în același timp, de a ne proteja de ele." Ea continuă prin a spune că: „Legăturile pe care le formăm prin intermediul internetului, în cele din urmă, nu sunt legăturile care ne leagă cu adevărat. Dar ele sunt legăturile care ne preocupă."

Faptul că intimitatea este incompletă e ceea ce stimulează căutarea obsesivă. Acest caracter urgent necontenit este ilustrat de faptul că aproape jumătate din utilizatorii Facebook cu vârste cuprinse între 18 și 34 de ani se autentifică la câteva minute după ce se trezesc, mulți chiar înainte de a se trezi complet.[9] Așadar, nu este deloc surprinzător că intimitatea digitală poate produce mai multă dependență decât țigările sau alcoolul.[10]

Drept urmare, ironia cea mare este că dispozitivele digitale pot reprezenta o soluție aparentă la problema noastră umană fundamentală – cum să fim apropiați atunci când suntem separați –, dar nu sunt suficiente pentru a ne elibera de căutarea necontenită a apropierii. Pentru persoanele orientate spre camarazi, conectarea digitală a devenit, în mod tragic, singura modalitate a rămâne aproape de persoanele care contează pentru ele și singura modalitate de a se conecta fără a trebui să fie vulnerabile.

JOCURILE VIDEO, HĂRȚUIREA CIBERNETICĂ ȘI PORNOGRAFIA CA FENOMENE ALE ATAȘAMENTULUI

Jocurile video pot părea o activitate nevinovată, dar tocmai din cauză că oferă o falsă satisfacere a nevoilor de atașament nesatisfăcute, pot crea o dependență extraordinară.

A fi importanți, a simți că contăm, a avea o imagine de stăpânire de sine autentică reprezintă niște lucruri care nu pot fi dobândite decât prin intermediul unor relații sănătoase cu persoanele care țin la noi. Acestea sunt rezultatele atașamentelor

Scanned with OKEN Scanner

sănătoase. Când nu sunt satisfăcute, așa cum se întâmplă în cazul copiilor orientați spre camarazi, nevoile pot fi compensate prin fantezie și prefacere. Spre deosebire de fantezia creativă sau de cărți, jocurile sunt pline de recompense imediate și de o atracție care produce o mare dependență. Într-o realitate virtuală, putem deveni „stăpâni pe soarta noastră" și „învingători", și tot aici ne putem manifesta și o parte din agresivitatea reprimată, rezultată și ea tot din impulsurile de atașament nesatisfăcute.

Așa cum am arătat în Capitolul 11, hărțuirea este un alt fenomen aberant al atașamentului. Instinctele noastre alfa – dorința de a domina într-o relație – ar trebui să sprijine preluarea controlului cu scopul de a ne îngriji de cei vulnerabili. Totuși, atunci când persoana alfa se apără împotriva vulnerabilității pe care o reprezintă grija și responsabilitatea, este motivată să exploateze și să atace persoanele vulnerabile. Eu numesc acest comportament deviant „alfa inversat". În loc ca acea persoană să fie motivată să-i ocrotească pe cei expuși, să-i îngrijească pe cei vulnerabili, să-i apere pe cei naivi, ea simte impusul să-i expună, să-i facă de rușine și să-și afirme superioritatea, doborându-i. Acesta este fenomenul la care asistăm, mai ales ca urmare a protecției anonimatului pe care internetul le-o oferă potențialilor agresori.

Hărțuirea de orice tip, inclusiv ridiculizarea sexuală și hărțuirea homosexualilor și a lesbienelor, a ajuns să fie, din nefericire, extrem de răspândită pe rețelele sociale și în comunicările pe internet. Observăm că majoritatea interacțiunilor din copilărie reflectă dinamica atașamentului – căutarea apropierii. Și sexul are de a face tot cu apropierea. Sexualitatea noastră nu este cu nimic mai dezvoltată decât capacitatea noastră de intimitate. Atunci când există probleme legate de dezvoltarea atașamentului, există și probleme legate de sexualitate. În mod ideal, sexul ar trebui să reprezinte un răspuns la o invitație la intimitate care nu este doar exclusivă, ci și sigură. În caz contrar, pericolul de a fi rănit este prea mare pentru a fi suportabil.

Scanned with OKEN Scanner

Atunci când atașamentul devine sexualizat prematur, așa cum se întâmplă în cazul persoanelor orientate spre anturaj, răspunsul la nevoile noastre de atașament poate apărea sub forma unei interacțiuni sexuale, fie ea și imaginară.

Având în vedere terenul de joacă virtual la care sunt expuși copiii – și unde adesea se expun ei înșiși – observăm în prezent că problemele legate de hărțuire se combină cu sexualitatea imatură. Pentru agresor, oportunitatea de a exploata persoanele vulnerabile este irezistibilă. În astfel de circumstanțe, este foarte probabil ca o persoană să asocieze sexul cu dorința de a poseda sau de a aparține, mai degrabă decât cu o conexiune emoțională profundă. În locul dorinței de intimitate, există o probabilitate mai mare ca fanteziile să implice dominarea și exploatarea. Nici nu-i de mirare că hărțuirea sexuală cibernetică a devenit imposibil de controlat în rândul copiilor și adolescenților, ca să nu mai vorbim de adulții imaturi atrași de seducția lipsită de vulnerabilitate a pornografiei. În prezent, oamenii pot avea sentimente sexuale intense fără niciun fel de sentiment de vulnerabilitate. Desigur, acest lucru se aplică și în absența mediului digital, dar caracterul impersonal, imediat și anonim al internetului alimentează și mai mult aceste dinamici.

Odată ce ne-am pierdut copiii în lumea internetului, nu-i mai putem proteja de lupi.

Scanned with OKEN Scanner

20

O chestiune de sincronizare

Au dispozitivele digitale o caracteristică inerent diabolică? Ar trebui să ne împiedicăm copiii să le utilizeze? Cu siguranță nu, și nici nu am putea chiar dacă am încerca. Revoluția digitală este ireversibilă. Nu există nimic rău în mod inerent în legătură cu aceste dispozitive. Îngrijorarea este legată de utilizarea lor, mai ales de către copii. Întrebarea este când să introducem și când să descurajăm această utilizare.

Este nevoie de mult timp pentru ca o societate să se adapteze la progresele tehnologice majore, creând ritualuri, rutine și restricții care să maximizeze beneficiile și să minimizeze pericolele acestora. Nici măcar nu am ajuns să ținem pasul cu ceea ce oferă cinematografia și televiziunea, ca să nu mai vorbim de telefoanele mobile, calculator, Google și rețelele sociale. Având în vedere daunele făcute deja, nu avem prea mult timp la dispoziție să acționăm.

Avem multe precedente în ce privește gestionarea lucrurilor inevitabile, chiar și bune, dar cu potențiale efecte adverse pentru copiii noștri. Să luăm sexul drept exemplu. Sexul este bun, dar nu pentru copii. Este o experiență care creează legături afective și eliberează din creier substanțele chimice care asigură atașamentul puternic, cuplându-ne în scopul procreării și al responsabilităților părintești ulterioare. Însă nu este de joacă cu sexul,

Scanned with OKEN Scanner

mai ales în cazul copiilor. Trebuie să avem grijă să controlăm activitatea sexuală până când copilul este pregătit din punct de vedere al dezvoltării sale.

Alcoolul poate reprezenta un „lubrifiant" social festiv, o parte a ritualurilor și sărbătorilor, dar nu este destinat copiilor. Anesteziază sistemul de alarmă dezvoltat cu scopul de a ne feri de probleme. Cu toate că alcoolul este peste tot, dar, în calitate de părinți, încercăm să-i controlăm copilului accesul până când este suficient de matur pentru a ști cum să-l consume fără a se pune în pericol.

Prăjiturile sunt bune. La fel ca majoritatea deserturilor, pot fi foarte atractive. Lumea copiilor este plină de dulciuri, prăjituri și deserturi. În mare parte, reușim să controlăm cu succes accesul la ele. Nu le interzicem, în ciuda faptului că sunt niște alimente relativ lipsite de substanțe nutritive. Controlăm sincronizarea. Regula este *după masa principală*, cel puțin până când copilul devine suficient de matur pentru a-și forma intenții sănătoase și a-și controla impulsurile. Altfel spus, prăjiturile sunt în regulă atâta timp cât copilul a mâncat suficiente alimente sănătoase înainte și se simte plin. Cu cât copilul simte mai puțin nevoia să mănânce o prăjitură, cu atât mai puțin dăunător este alimentul lipsit de substanțe nutritive.

Sincronizarea reprezintă un aspect esențial pentru dezvoltarea sănătoasă. Există un moment pentru orice. Secretul gestionării experiențelor potențial dăunătoare nu este interzicerea lor, care poate fi zadarnică și care, dimpotrivă, poate acționa ca un puternic stimulent pentru contravoință.* Secretul reducerii daunelor constă în sincronizarea lucrurilor. *Vrem ca cei mici să fie satisfăcuți de lucrurile de care au nevoie cu adevărat înainte să aibă acces la lucrurile care le-ar scădea apetitul pentru ceea ce au cu adevărat nevoie.*

---

* Contravoința este explicată în Capitolul 6. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce privește sexul, momentul potrivit cu siguranță *nu* apare înainte de a-și dezvolta pe deplin capacitatea de a avea o relație, *nici* înainte de a-și forma o relație exclusivă prin care să experimenteze intimitatea emoțională și psihologică și *nici* înainte de a-și dezvolta capacitatea de a-și lua angajamente și de a le respecta. Interacțiunile sexuale premature, la fel ca accesul prematur la prăjituri, strică apetitul pentru adevărata iubire, profundă și angajată.

În ceea ce privește consumul de alcool, momentul potrivit nu apare înainte ca o persoană să fi dobândit curajul necesar pentru a-și înfrunta temerile și nici înainte de a accepta și respecta ritualurile care reglementează consumul. Alcoolul diminuează sentimentul de vulnerabilitate și se poate abuza de el cu ușurință în acest scop. Tentația ar fi prea mare dacă persoana în cauză nu ar îmbrățișa mai întâi realitatea, cu suișurile și coborâșurile ei, și dacă nu ar accepta sentimentele de deșertăciune și pierdere. Problema dată de consumul prematur de alcool este că scade apetitul pentru realitate. Există două principii-cheie în gestionarea acestor pericole și în expunerea tinerilor la potențialele seducții care i-ar abate de la calea lor spre împlinire. O astfel de expunere ar trebui să aibă loc numai *după ce persoana în cauză este „plină" de lucrurile de care are nevoie* și *numai atunci când este suficient de matură pentru a lua deciziile necesare.* Facem „dansul" acesta cu prăjiturile și alte dulciuri de mii de ani. Și apoi, dulciurile există de mii de ani. Nu avem suficient timp să reinventăm roata. Trebuie să aplicăm ce am învățat până acum asupra noilor provocări cu care ne confruntăm.

Trebuie să gestionăm accesul copiilor noștri la sfera digitală cât mai putem, pentru a controla sincronizarea corectă a lucrurilor. Trebuie să ținem tentațiile departe de ei pentru moment. Trebuie să acționăm ca un amortizor în contactul lor cu lumea digitală, pentru a oferi timpul și spațiul necesare interacțiunii

Scanned with OKEN Scanner

satisfăcătoare de care are nevoie un copil și pentru ca acesta să devină suficient de matur încât să ia deciziile corecte cu privire la interacțiunea sa cu lumea digitală. Trebuie să încetinim lucrurile, să le amânăm cumva.

Acest tip de raționament nu există în prezent în comunitatea părinților și profesorilor. Conform unui sondaj realizat de University of Southern California, 89% dintre părinții din zilele noastre nu realizează că timp petrecut de copiii lor pe internet constituie o problemă.[1]

Jean-Jacques Rousseau spunea că una dintre cele mai importante responsabilități ale părinților este să joace rolul de tampon între copil și societate. Dacă acest lucru era valabil în secolul al XVIII-lea, cu atât mai mult este adevărat astăzi. Părinții din zilele noastre au devenit mai curând niște agenți ai societății decât niște tampoane amortizoare pentru aceasta. Majoritatea părinților presupun că tinerii au nevoie de conexiune cu prietenii, că trebuie distrați pentru a scăpa de plictiseală și că au nevoie de acces imediat la informații. Un procent de 10% dintre părinții intervievați erau îngrijorați că copiii lor nu își petreceau suficient timp pe internet.[2] Se temeau că vor rămâne în urmă. Părinții din zilele noastre sunt mai dispuși să-și încredințeze copiii unei societăți digitalizate decât să respecte modelul de dezvoltare natural.

Și pentru că ne-am pierdut rolul de tampon și acționăm în calitate de agenți ai societății, există șanse mai mari să lăsăm tentația în calea copiilor noștri. Ce s-ar întâmpla dacă am lăsa prăjituri la îndemână pe blatul de la bucătărie, am scoate alcoolul din dulap și am elimina toate restricțiile legate de contactul sexual? Cu toate acestea, le punem televizoare în cameră și telefoane în buzunar și le oferim acces nelimitat la dispozitivele digitale personale.

Având în vedere că foarte puțini adulți își pot gestiona corespunzător interacțiunea cu internetul, de ce ne-am aștepta ca copiii noștri să o poată gestiona?

Scanned with OKEN Scanner

Un raport întocmit de Gwenn Schurgin O'Keeffe în 2010 a arătat că până și familiile care se chinuie să-și câștige pâinea „le dau copiilor un dispozitiv digital deoarece vor ca aceștia să se integreze în societate"[3].

Părinții sunt mult prea îngrijorați că cei mici vor ajunge niște inadaptați dacă nu sunt conectați la lumea digitală. Dar ar trebui să fim mai preocupați să ne ajutăm copiii să-și atingă potențialul ca ființe umane.

Această lipsă de perspectivă cu privire la tehnologia digitală este similară cu lipsa de perspectivă față de fenomenul orientării spre anturaj. Ceea ce e normal este judecat în funcție de ceea ce este tipic, nu în funcție de ce e natural sau sănătos. Această lipsă de perspectivă a fost exacerbată de aventura noastră amoroasă cu tehnologia și de ipoteza naivă că ceea ce este benefic pentru adulți este benefic și pentru copii.

Deci, cum putem transmite mesajul în mod corespunzător? Mulți suspectează că dacă cineva critică lumea digitală înseamnă că este retrograd sau reacționar. Criticii sunt adesea clasificați drept alarmiști. Deci cum putem convinge comunitatea părinților și profesorilor în legătură cu spațiul de care are nevoie un copil pentru a se maturiza? Societatea actuală nu va face acest lucru, deci suntem pe cont propriu. De aceea avem nevoie de o conștiință colectivă și de un limbaj specific cu ajutorul căruia să comunicăm între noi.

EXISTĂ UN MOMENT ȘI O PERIOADĂ ANUME PENTRU CONEXIUNEA SOCIALĂ DIGITALĂ

Momentul vine după ce copiii și-au potolit „foamea" de contact cu adulții. Odată ce copilul și-a potolit foamea cu alimente hrănitoare, deserturile devin o plăcere relativ inofensivă. În acel moment, ne permitem să fim mai relaxați în ceea ce privește controlul pe care îl exercită ele. Același lucru se aplică și în cazul

Scanned with OKEN Scanner

foamei de atașament. Cel mai rău lucru pe care îl putem face este să îndepărtăm copilul de noi atunci când îi este foame. Acest lucru nu face decât să pregătească terenul pentru orientarea spre anturaj și apoi pentru utilizarea răspândită a dispozitivelor digitale care le permit tinerilor imaturi să țină legătura cu prietenii.

Revenim la necesitatea de a avea ritualuri, rutine și activități prin care le putem atrage privirile, zâmbetele și aprobările din cap cu simplul scop de a-i face să se simtă împliniți și de a-i imuniza împotriva dependențelor de atașament care îi infectează pe prietenii lor. Au nevoie de această doză de conexiune satisfăcătoare dimineața, înainte de a pleca la școală. Au nevoie de ea și după școală, când se întorc acasă. Au nevoie de ea în timpul meselor în familie și în momentele speciale petrecute în familie. Au nevoie de ea înainte de a merge la culcare. Sarcina noastră ca părinți este să le transmitem invitația de a exista în prezența noastră, pentru ca ei să nu mai fie nevoiți să o caute în altă parte. Cea mai bună imunizare împotriva utilizării dispozitivelor digitale în scopul conexiunii sociale este un copil satisfăcut și sătul.

Perioada pentru conexiunea digitală vine atunci când copilul este suficient de bine dezvoltat și matur pentru a-și păstra personalitatea. Momentul în care se întâmplă acest lucru nu poate fi prescris printr-o formulă, ci depinde de cunoașterea intuitivă a copilului de către părinți.

Cu cât putem cultiva mai profund relația cu copiii noștri, cu atât le este mai ușor să rămână apropiați de noi atunci când nu se află fizic lângă noi. Nu este nevoie de conectivitate digitală atunci când copiii sunt capabili să ne țină aproape la un nivel mai profund. Acest lucru face ca socializarea pe internet să fie, în mare parte, redundantă. Putem reduce nevoia de conexiune digitală prin cultivarea soluției naturale la problemă, și anume aceea de a fi aproape de cineva chiar și atunci când ești departe. Natura,

Scanned with OKEN Scanner

după cum ne amintim, are deja niște răspunsuri legate de cum să păstrăm apropierea atunci când suntem separați. Așa cum am menționat anterior, aceste răspunsuri sunt: a fi plăcut de, a aparține, a fi pe aceeași lungime de undă cu, a fi drag, a conta pentru, a fi atașat afectiv de și a te simți cunoscut de persoana sau persoanele dragi. Totuși, aceste moduri de atașare naturale necesită timp, precum și condiții propice pentru a se dezvolta. Trebuie să avem răbdare. Odată ce un copil rămâne „agățat" sau apropiat de noi atunci când nu se află în prezența noastră, există foarte puține motive de îngrijorare.

Același lucru este valabil și în cazul relațiilor dintre copiii noștri și prietenii lor. Odată ce copiii își dezvoltă mai bine capacitatea de a avea relații, ei tind să-și selecteze singuri prietenii cu același nivel de intimitate. Copiii care se pot atașa afectiv vor fi mai atrași de prieteni care se pot atașa afectiv de ei. Copiii care vor să fie cunoscuți tind să-și aleagă prieteni care au dobândit la rândul lor această capacitate de apropiere. Atunci când copiii au atașamente mai profunde între ei, pot rămâne apropiați chiar și atunci când sunt departe. Asta face ca socializarea pe internet să fie mai puțin atractivă și să genereze mai puțină dependență.

Asocierea inversă dintre capacitatea de intimitate și utilizarea platformei Facebook a fost surprinsă într-un studiu realizat de University of Buffalo și University of Georgia. Constatarea principală a fost că, cu cât conexiunea emoțională a oamenilor este mai profundă, cu atât își petrec mai puțin timp pe Facebook.[4] Acest lucru are sens în momentul în care înțelegi funcția subiacentă a rețelelor sociale. A avea mai multe conexiuni superficiale ar fi inutil și mai puțin atractiv. Cu cât un copil este mai bine dezvoltat, cu atât este mai imunizat împotriva poftei de conexiune digitală. Așadar, cea mai bună modalitate de a preveni preocuparea obsesivă pentru intimitatea digitală este dezvoltarea relațională sănătoasă. Există o perioadă pentru conexiunea digitală, dar aceasta vine mai târziu și, în general,

Scanned with OKEN Scanner

după ce natura apucă să-și urmeze cursul cu copiii noștri. Sarcina noastră este să fim moașele acestui proces, înlesnind atașarea copiilor noștri de noi.

Soluția finală la preocuparea legată de atașament este să nu depindem atât de mult de atașamente pentru a funcționa. Singura modalitate de a obține acest lucru este să devenim viabili ca ființe separate. Acesta este dezideratul suprem al dezvoltării, dar necesită mult timp și condiții favorabile. Cu cât copilul este mai individualizat și mai independent emoțional, cu atât are mai puțină nevoie de soluțiile digitale inventate de o societate care se destramă.

Nu există nicio scurtătură spre individualizare. Personalitatea trebuie cultivată. Acei adolescenți care vor să fie ei înșiși și care își pot păstra sinele în compania camarazilor nu au nevoie de socializare pe internet ca să funcționeze. Cu cât copiii au mai puțină nevoie să socializeze pe internet, cu atât este mai puțin probabil ca această activitate să reprezinte un pericol pentru ei. Dar pentru a-i ajuta pe adolescenți să atingă acest nivel de dezvoltare, trebuie mai întâi să-i ținem aproape. Este important să reținem un aspect menționat anterior: *pentru a promova independența, trebuie să încurajăm dependența.*

SUGESTII PENTRU A CONTROLA ÎNTRE TIMP ACCESUL DIGITAL

Pentru a crea spațiul necesar care să permită interacțiunea sănătoasă și pentru a câștiga mai mult timp până când copiii nu mai simt o nevoie așa de mare pentru conexiunea mediată digital, trebuie să încercăm să ținem tentațiile departe de ei. Cel mai indicat ar fi să începi acest lucru de timpuriu, dacă poți. La fel ca în cazul uitatului la televizor, care pentru copiii mei a fost limitat la o jumătate de oră pe zi, ar trebui să creăm niște structuri și ritualuri prin care să controlăm accesul digital.

Scanned with OKEN Scanner

Nu cred că există soluții ușoare. Se pare că fiecare părinte trebuie să-și găsească singur calea în acest sens. Totuși, ca părinți, avem posibilitatea să devenim mai buni, chiar și în ceea ce privește timpul petrecut de copii la televizor. Statisticile sugerează că nu ne descurcăm prea bine. În 64% dintre locuințe, televizorul este pornit în timpul meselor. În 45% dintre locuințe, televizorul stă pornit în mare parte a timpului. Un procent de 71% dintre copii au un televizor în camera lor și 50% dintre copii au o consolă de jocuri video. Doar 28–30% dintre copii susțin că părinții lor au reguli privind uitatul la televizor și utilizarea jocurilor video. Doar 30% dintre părinți restricționează timpul petrecut de copiii lor la calculator.[5]

Dar, încă o dată, cel mai bun moment pentru a permite conexiunea mediată digital este după ce copilul a avut parte de momente de conexiune caldă și satisfăcătoare cu familia. Nu ar trebui pur și simplu să restricționăm fără a satisface nevoia subiacentă. Pentru a proteja aceste momente de conexiune satisfăcătoare, trebuie să creăm zone fără dispozitive digitale în locuințele și în programul nostru. Ora mesei, timpul petrecut în familie, serile și orele de culcare sunt cele mai importante momente în care nu ar trebui să existe activități digitale, atât pentru a crea spațiul necesar pentru a le oferi copiilor noștri afecțiunea și conexiunea de care au nevoie cu adevărat, cât și pentru a diminua obsesia.

Atunci când avem de a face cu copii mai mari, este mai important să-i aducem de partea noastră cu intenții bune de a respecta limitele și structurile pe care le-am creat și care considerăm că sunt cele mai bune pentru ei. (Amintește-ți că am discutat despre evocarea intențiilor unui copil în Capitolul 16.) Din cauza naturii internetului și a gradului de acces de care beneficiază majoritatea copiilor, avem nevoie de cooperarea lor când vine vorba despre astfel de lucruri. Încercările de a-i aduce de partea noastră ar trebui făcute atunci când relația părinte–copil este cea mai bună și influența părintelui este cea mai mare, nu

Scanned with OKEN Scanner

în mijlocul frustrărilor și al problemelor. Dacă părintele evocă intențiile bune ale copilului în mod eficient, atunci problema nu este atât de gravă sau, cel puțin, nu pentru moment.

În cazul în care copilul nu poate face ca intențiile sale să fie bune sau este viclean în ceea ce privește situația, atunci sursa problemei se află undeva mai adânc în relația părinte–copil și trebuie abordată. Nu ar trebui să fim prea surprinși. O astfel de dependență de atașament ne spune că acel copil este scăpat de sub control și că are nevoie de ajutorul nostru, nu de și mai multe țipete.

Atunci când un copil este scăpat de sub control, coerciția și „consecințele" nu vor face decât să amplifice problema prin adăugarea mai multor straturi de contravoință și frustrare la această dinamică. Nu putem controla un copil care nu se poate controla singur. Această problemă trebuie abordată prin înlocuirea activităților digitale cu unele care îl vor conecta pe copil la noi. Și, pe cât posibil, trebuie să limităm accesul digital în mod indirect, dându-i copilului lucruri de făcut care să nu implice folosirea ecranelor și dispozitivelor. Aceste măsuri sunt menite să ne ajute să câștigăm timp și să ne facem simțită prezența în relație. Atașamentul copiilor față de noi este cel care trebuie exersat și cultivat. Doar pe măsură ce le satisfacem foamea de atașament le putem reduce pofta de conexiune digitală. Atunci când te confrunți cu un comportament de atașament dependent, nu trebuie să lupți împotriva simptomelor, ci mai degrabă să abordezi sursa problemei. Ca întotdeauna, primul considerent este relația: tacticile și metodele decurg din ea. Vom discuta mai multe pe această temă în cele ce urmează.

CÂND AR TREBUI SĂ INTRODUCEM JOCURILE VIDEO ÎN VIAȚA COPIILOR?

În ciuda argumentelor că jocurile video pot conduce la îmbunătățirea anumitor abilități cognitive și motorii, nu există dovezi

Scanned with OKEN Scanner

că aceste îmbunătățiri izolate sunt strict asociate cu jocurile video sau că nu ar fi apărut în mod natural în cursul dezvoltării. Și mai semnificativ, nu există niciun fel de dovezi care să indice o capacitate cerebrală crescută, o maturizare cerebrală sau psihologică. Cu toate acestea, există multe îngrijorări privind efectele secundare psihologice și riscurile legate de dezvoltare cauzate de timpul petrecut în fața ecranelor. Aproape în fiecare lună apar noi dovezi cu privire la efectele adverse asupra ciclurilor de somn, dezvoltării vederii, dezvoltării fiziologice și așa mai departe.

Așa cum am afirmat anterior, jocurile video reprezintă o activitate de atașament. Centrii de recompensă implicați în utilizarea jocurilor video sunt tocmai cei meniți să-i conducă pe copii spre relații. În mod tradițional, era sarcina culturii să creeze infrastructura de atașament. Cu toate acestea, cultura jocurilor video nu a evoluat ținând cont de parenting. Astfel, jocurile video reprezintă în mod implicit o activitate de atașare concurentă. Copiii nu caută apropierea de familia lor atunci când se joacă jocuri video și, mai grav chiar, activitatea în sine scade dorința de conectare cu familia.

Jocurile au fost întotdeauna importante pentru dezvoltare. Dar există anumite tipuri de jocuri care sunt esențiale în acest sens: jocurile care antrenează corpul, care conduc la însușirea unor abilități de viață, care creează legături între generații și care promovează cooperarea. Este greu de dovedit că majoritatea jocurilor video actuale ar îndeplini aceste funcții.

Una dintre funcțiile importante ale jocurilor este să-i ajute pe copii să-și dezvolte rezistența atunci când se confruntă cu pierderi și lipsuri. Viața este plină de obstacole și jocurile le conferă copiilor șansa de a se adapta mai ușor la astfel de experiențe. Indiferent dacă este vorba despre a pierde la un joc de cărți, la un joc de cuvinte sau la popice, toate aceste experiențe te pregătesc pentru a face față pierderilor și lipsurilor din viață și din relații.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a ne pregăti pentru pierderile și înfrângerile inevitabile cu care ne vom confrunta pe parcursul vieții – pentru a ne adapta – trebuie să trăim și să acceptăm tristețea pierderii și zădărnicia dorinței ca aceasta să nu se fi petrecut. Jocurile video din ziua de azi sunt remarcabil de lipsite de acest aspect. Confruntarea cu zădărnicia nu este niciodată suficient de îndelungată pentru a fi simțită și, astfel, nu poate pregăti adaptarea și rezistența necesare. În schimb, copilul se confruntă constant cu următoarea rundă, următorul nivel, următoarea provocare. Jocurile video reprezintă în principal o activitate lipsită de lacrimi și, drept urmare, inutilă în pregătirea copilului pentru jocul vieții. Nu există nicio pierdere peste care să nu se poată trece, niciun eșec care să nu poată fi remediat. Prin urmare, fără învățare nu există adaptare.

Dar nu cumva jocurile video se clasifică drept joc și copiii nu au nevoie să se joace? Copiii cu siguranță au nevoie să se joace. Apar constant dovezi despre rolul esențial al jocului în dezvoltarea sănătoasă. Nu numai că toate mamiferele tinere se joacă, ci este esențial să o facă. Specialiștii în dezvoltare sunt de părere că joaca reprezintă motorul principal al dezvoltării creierului și că ea este cea care formează contururile procesului de maturizare. În joacă apare pentru prima dată sentimentul de control, în joacă se întâlnește pentru prima dată dezacordul, în joacă se produce pentru prima dată adaptarea. Așa că, da, joaca este absolut vitală pentru dezvoltarea sănătoasă.

În asta constă problema. Jocurile video, în ciuda denumirii lor și a faptului că sunt jucate, nu sunt percepute de creierul nostru drept joacă. O activitate reprezintă joacă autentică atunci când nu depinde de rezultat. În joaca autentică, distracția o constituie *activitatea în sine*, nu rezultatul final. Joaca autentică se desfășoară de dragul jocului, nu de dragul dorinței de a câștiga sau de a puncta. Există câteva jocuri video care se încadrează în această categorie, dar sunt puține. Jocul *Myst*, care implică jucătorul într-o călătorie magică fără a căuta să învingă pe cineva,

Scanned with OKEN Scanner

este probabil un exemplu bun de joc video care ar putea fi clasificat drept joacă.

Jocurile video înlocuiesc tipul de joacă ce ar trebui să aibă loc în viața unui copil. Cel mai important tip de joacă din perspectiva dezvoltării este joaca independentă – în care se manifestă sinele autentic, creativ, curios și încrezător al copilului. Acesta este un tip minunat și aventuros de joacă ce se petrece numai în urma unei activități de atașament satisfăcătoare. Copiii, inclusiv tinerii, au nevoie de multă joacă independentă și, prin urmare, de multe momente de activitate de atașament satisfăcătoare.

Având în vedere impactul pe care îl au jocurile video, cel mai bun moment pentru această activitate este după ce copilul a avut parte de un tip de joacă benefic pentru el. În ceea ce privește jocurile și joaca, jocurile video nu ar trebui să reprezinte niciodată felul principal. În caz contrar, copilul va întâmpina probleme. Cu cât un copil este mai puțin stimulat să se joace jocuri video, cu atât putem să fim mai puțin îngrijorați în privința echilibrului și dezvoltării sale mintale. Există loc pentru evadarea din realitate, dar numai dacă acea evadare ne pregătește pentru a îmbrățișa realitatea la întoarcere. Mulți copii se angajează în jocuri video înainte de a ajunge să prefere să fie ei înșiși sau să întâmpine realitatea ca pe o stare ideală de a fi. În vremurile de dinaintea apariției filmelor și a revoluției digitale, imaginația era suficientă pentru ca cei mici să evadeze din realitate din când în când. Creierul putea face cu ușurință diferența între ceea ce era real și ireal. Dar acea graniță a devenit mai estompată în urma revoluției digitale. Acum, orice poate fi făcut să pară real. Întreprinderile comerciale au ajuns să-și imagineze ele lucruri și lumi alternative în locul copiilor. Nu este nevoie să revenim la realitate, cel puțin nu pentru mult timp, deoarece următoarea evadare este la numai un clic distanță. Se pare că nevoia noastră de a evada din realitate este în proporție directă cu eșecul nostru de a ne adapta la viața reală.

Scanned with OKEN Scanner

Până când un copil nu este suficient de matur pentru a prefera să fie el însuși, până când nu e pregătit să îmbrățișeze realitatea și nu e capabil să-și exercite autocontrolul, ar fi mai bine să nu-i îndeplinim dorința de a se pierde în jocuri video și în divertismentul digital. Realitatea trebuie să reprezinte întotdeauna felul principal, iar zădărnicia evadării din realitate lecția principală. Un copil ar trebui să poată plânge din cauza zădărniciei încercării de a deforma realitatea pentru a corespunde așteptărilor sale. Odată ce acest sentiment de zădărnicie este asimilat, evadarea ocazională din realitate este foarte distractivă și destul de inofensivă.

Unii părinți întreabă: dar cum rămâne cu tachinările sau ostracizarea din partea camarazilor dacă, contrar normei, copilului nu i se permite accesul la jocuri video sau internet? Ce-i drept, acest lucru poate fi inconfortabil pentru un copil. Totuși, reiterăm faptul că există lucruri mult mai rele decât să fii tachinat de către niște camarazi imaturi. Un copil care este bine conectat cu adulții poate îndura acest comportament fără probleme, deoarece are siguranța emoțională necesară pentru a nu depinde de opinia camarazilor. Obiectivul pe termen lung al dezvoltării sănătoase trebuie să fie întotdeauna mai important decât tristețea de moment pe care o simte copilul din cauza dezaprobării camarazilor săi.

EXISTĂ UN MOMENT ȘI O PERIOADĂ ANUME PENTRU PERMITEREA ACCESULUI NECONTROLAT LA INFORMAȚIILE DE PE INTERNET

Există un paradox profund și tulburător legat de era informațională. Oamenii, mai ales copiii, nu au fost creați să facă față volumului de informații la care au fost expuși chiar și înainte de revoluția digitală. Singurul mod în care creierul poate procesa informațiile este prin ignorarea a 95–98% dintre informațiile

Scanned with OKEN Scanner

senzoriale recepționate. Problema umană nu este că nu dispunem de suficiente informații, ci mai degrabă că dispunem de mult mai multe informații decât am putea utiliza vreodată. Efectul suprem și paradoxal al creșterii accesului la informații este evocarea și mai multor mecanisme de apărare împotriva lor.

Nu consider că este un simplu accident faptul că problemele de atenție atât de răspândite care ne afectează copiii în prezent merg în paralel cu avalanșa de informații la care sunt supuși. Mecanismele noastre de atenție, mai ales atunci când suntem imaturi, pur și simplu nu sunt create pentru a face față acestei supraîncărcări cu informații. Se știe deja că supraîncărcarea cauzează probleme de concentrare, de memorare, de recuperare și de distragere a atenției. Sistemele atenției nu se pot dezvolta corespunzător atunci când se confruntă cu o avalanșă constantă de informații. Studiile arată că avem nevoie de repaus, de timp petrecut departe de stimuli pentru a putea integra informațiile pe care le primim. Expunerea constantă la mass-media ne micșorează capacitatea de a absorbi informații, mai degrabă decât să o mărească. Putem privi lucrurile din perspectiva faptului că nu trebuie să înghițim mai mult decât putem digera. Aceasta este o regulă esențială pentru toți bebelușii atunci când vine vorba despre hrană. Pe măsură ce capacitatea copilului de a digera hrana se dezvoltă, putem să reducem nivelul de control exercitat. Totuși, chiar și ca adult, simți toxicitatea generată atunci când mănânci mai mult decât se simte organismul confortabil să absoarbă. Același principiu se aplică și în cazul informațiilor. Dacă copiii ingerează mai multe informații decât pot să digere, mecanismele lor de atenție devin stresate și, prin urmare, nu se mai dezvoltă corespunzător. Simptomele sistemelor de atenție stresate și imature includ problemele de concentrare, memorare, recuperare și distragere a atenției. Majoritatea dintre noi suferim de acest tip de dereglare atunci când informațiile sunt mai multe decât putem noi prelucra. În prezent, tânjesc după o

Scanned with OKEN Scanner

stare în care să nu fiu expus la mai multe informații decât pot digera. Ironia este că, atunci când nu putem prelucra și utiliza informațiile, nu avem nevoie de și mai multe informații, ci de mai puține.

Pentru a beneficia de informațiile primite, trebuie să fi ajuns într-un punct al dezvoltării tale în care să fii pregătit pentru ele. Copilăria este perioada în care se produce dezvoltarea și pregătirea individului. Chiar dacă pentru *noi, adulții*, aceasta este epoca informațională, nu trebuie să fie epoca informațională și pentru *copii*. Nu există scurtături când vine vorba despre a te pregăti să înțelegi lumea și plătești un preț mare dacă te grăbești prea tare. Copilăria ar trebui să însemne înainte de orice ieșirea la lumină a copilului, și nu asimilarea de informații. Avalanșa de informații interferează cu fluxul de idei emancipatoare care ar trebui să se producă mai întâi. Pe primul loc ar trebui să fie curiozitatea, dorința de a învăța și a recepționa, iar informația ar trebui să fie pe locul al doilea.

Unul dintre cele mai semnificative indicii ale lipsei de idei emancipatoare la un copil este plictiseala. Însuși cuvântul „plictiseală" denotă un vid, un gol. Când lipsește revărsarea acestor idei din sistemul copilului – adică manifestă o lipsă de interes, de curiozitate, de inițiativă și de aspirații –, golul rezultat este resimțit drept plictiseală. În mod ironic, majoritatea oamenilor consideră că soluția pentru plictiseală este stimularea și mai intensă. Acest lucru nu face decât să exacerbeze problema subiacentă și, astfel, ciclul vicios se intensifică. Într-o eră a informațiilor și divertismentului fără precedent, există semne și indicii că plictiseala crește în rândul copiilor noștri. Plictiseala este semnul unui copil căruia îi lipsesc procesul intern emancipator și conținutul necesare pentru a înțelege lumea.

Drept urmare, momentul ideal pentru ca un copil să-și înțeleagă lumea vine *după* ce abundă în propriile idei, gânduri, sensuri și contemplații. Acest lucru onorează cursul natural al

Scanned with OKEN Scanner

dezvoltării: copilul trebuie să-și reverse gândurile înainte să absoarbă informații noi.

PROVOCAREA DE A NE PĂSTRA ROLUL DE FURNIZORI DE INFORMAȚII

Există un aspect al erei informaționale care este extrem de tulburător atât pentru părinți, cât și pentru copii. Părinții au fost întotdeauna responsabili pentru informarea copiilor. Nu doar conținutul informațiilor este important, ci și contextul, momentul livrării lor și încadrarea.

A le oferi copiilor răspunsuri înainte ca întrebările să fie formulate înseamnă a-i desensibiliza în legătură cu puterea benefică a informațiilor. A-i informa în legătură cu nesiguranța lor existențială – adică despre faptul că ar putea muri sau că mami sau tati ar putea să dispară – înainte ca ei să simtă că aceste relații sunt veșnice este de-a dreptul crud. A le oferi prematur informații despre sexualitate le dăunează dezvoltării.

Informația a fost întotdeauna unul dintre instrumentele principale pentru creșterea copiilor. Le spunem copiilor ce au nevoie să știe și le spunem aceste lucruri doar *atunci când* trebuie să le știe și *când* suntem convinși că sunt pregătiți să gestioneze acele informații. Am putea argumenta că mare parte din educația pe care le-o furnizăm implică păstrarea secretelor până când decidem că a ști este mai bine decât a nu ști. A lua decizii legate de ce, când și cum ajunge un copil să știe despre ceva a reprezentat întotdeauna prerogativa noastră ca părinți și profesori... cel puțin, până acum.

Era informațională a schimbat toate aceste lucruri. Nu mai putem lua acele decizii cruciale privind contextul, conținutul și momentul. Și dacă decidem să distorsionăm adevărul pentru binele copilului, ne dăm imediat seama că am făcut o greșeală. Care sunt implicațiile pentru parenting, învățare și copilărie?

Scanned with OKEN Scanner

O parte a rolului nostru de principali furnizori pentru copiii noștri este să le oferim informații atunci când și acolo unde sunt necesare. Adesea, copiii noștri ajung să cunoască mult mai multe decât noi despre o sumedenie de aspecte, pot găsi informații despre majoritatea lucrurilor mult mai repede decât noi și nu ne mai percep ca pe o sursă de informații de care au nevoie. Acest lucru ne poate pune în pericol rolul de punct de reper pe care îl jucăm în viața lor. Și dacă nu ne folosesc pe post de punct de reper, nu ne folosesc nici în scop de orientare și îndrumare pentru a-și forma valorile și a discerne între bine și rău. Dacă nu mai jucăm rolul de punct de reper pentru ei, pierd o mare parte din ceea ce le oferim noi, în calitate de adulți responsabili pentru bunăstarea lor. Dezvoltarea lor sănătoasă este periclitată. Neil Postman argumentează că însăși copilăria este pusă în pericol atunci când adulții nu mai au secrete față de copii.

În acest sens, Postman spunea: „Dacă părinții doresc să conserve copilăria pentru copiii lor, ei trebuie să perceapă parentingul ca pe un act de rebeliune împotriva culturii."[6] Încă o dată, părinții trebuie să devină un soi de tampon între copii și societate, nu agenții societății. Cu cât putem juca mai mult timp rolul acesta de tampon în ceea ce privește accesul la informații al copiilor noștri, cu atât mai bine. Dar chiar dacă nu putem face asta, nu este totul pierdut.

Deși nu putem concura cu Google în rolul de furnizori de informații, din fericire, nici nu trebuie să o facem. Copiii noștri au cea mai mare nevoie să fie informați despre ei înșiși, nu despre lumea lor. Ei trebuie să-și vadă valoarea și semnificația reflectate în ochii noștri, afirmate prin vocile noastre și exprimate prin gesturile noastre. Google nu poate oferi asta. Informațiile de care copiii au cea mai mare nevoie și pe care internetul nu le poate oferi sunt informațiile legate de invitația de a exista în prezența noastră. Tocmai de aceea trebuie să ne ținem copiii aproape.

Scanned with OKEN Scanner

Copiii orientați spre anturaj vor căuta aceste informații la camarazii lor, la care au acum acces instantaneu prin intermediul mesageriei și a rețelelor sociale. Consider că putem supraviețui acestei lovituri date rolului nostru de furnizori de informații. Dacă nu putem concura în a le *oferi* răspunsuri, trebuie să săpăm mai adânc pentru a *deveni* noi înșine răspunsul pe care îl caută copiii noștri. În ciuda accesului lor universal și imediat la informații, încă există anumite amănunte care ar trebui să vină de la noi.

Există alte modalități prin care putem compensa faptul că ne pierdem rolul de furnizori de informații. În trecut, acest rol era principala sursă de dependență. Acum, trebuie să găsim alte arene în care să ne putem încuraja copiii să depindă de noi. Mulți dintre noi avem abilități și hobby-uri de pe urma cărora copiii noștri ar putea beneficia. O parte din dansul dependenței de individul alfa implică transmiterea acestor abilități și activități. Prea mulți dintre noi externalizăm dobândirea lor: mersul pe bicicletă, înălțarea unui zmeu, tâmplăria, tricotatul, înotul, aruncarea unei mingi. Ne trimitem copiii în centre comunitare, în diferite tabere de zi și de vară pentru a dobândi abilități. Ar trebui să fim mai degrabă posesivi cu privire la aceste oportunități de a ne încuraja copiii să depindă de noi. Mai presus de abilitățile care trebuie stăpânite se află relația dezvoltată prin intermediul interacțiunilor. Având în vedere că nu mai suntem furnizorii naturali de informații și deținătorii secretelor, nu ne permitem să pierdem și mai mult.

RECÂȘTIGAREA COPILULUI „PIERDUT"

Mulți dintre noi ne pierdem speranța că vom reuși să învingem concurența când vine vorba despre atenția pe care o acordă copiii noștri dispozitivelor digitale și internetului. Aceasta este o provocare serioasă și deseori insurmontabilă pentru părinții copiilor orientați spre anturaj.

Scanned with OKEN Scanner

Chiar nu există nicio modalitate prin care să evităm acest lucru. Trebuie să ne confruntăm cu problema principală și trebuie să facem asta cu răbdare, cu sârguință și încredere. Așa cum am menționat anterior, s-ar putea să trebuiască să ne recâștigăm mai întâi copiii. Nu avem cum să-i hrănim dacă ei nu mănâncă la masa noastră. Dacă lumea copiilor noștri a devenit lumea camarazilor, atunci trimiterea de mesaje va fi preocuparea lor, iar Facebook va fi locul în care vor trăi. S-ar putea să fie prea târziu să abordăm aceste probleme legate de conexiunea digitală, dar nu este niciodată prea târziu să abordăm orientarea spre anturaj subiacentă care o stimulează. Aceasta este o problemă de relaționare, și orice progres în acest domeniu va reduce impulsul de a stabili o conexiune socială asociat ei. Amintește-ți că Facebook nu ar exista fără orientarea spre camarazi, motiv pentru care acest aspect trebuie abordat primul.

Încă o dată, dacă copilul dă dovadă de un comportament obsesiv sau de șiretenie, este imperativ să ne oprim din a încerca să-l controlăm. Astfel de indicii arată că divertismentul, jocurile video sau conexiunile digitale deservesc o funcție pe care nu ar trebui să o deservească în viața lui. Un astfel de copil are nevoie de ajutorul nostru, nu de o interacțiune mai anevoioasă. Nu ar trebui să provocăm în mod deschis un copil care este deja dependent, încercând să-i controlăm comportamentul.

Nu există nicio soluție pentru amenințarea digitală în afară de relația noastră cu propriii copii – încercările de a controla, a interzice sau a priva de acces vor eșua în absența a ceea ce noi am numit „puterea relației". Mai bine ne mușcăm limba, ne acceptăm tristețea și recunoaștem și acceptăm zădărnicia abordărilor coercitive care nu ar face decât să amărască și mai mult relația dintre părinte și copil. Acest lucru este greu de realizat atunci când chiar frustrările și îngrijorările noastre ne determină să intervenim cu mai multă forță – și atunci când atât de multe

Scanned with OKEN Scanner

așa-zise autorități ne îndeamnă la autoritarism. În astfel de cazuri, nu există niciun substitut pentru abordarea răbdătoare și plină de iubire pe care am recomandat-o.

Marshall McLuhan sugerează că inovațiile tehnologice ar trebui înțelese nu în materie de conținut, ci din modul în care alterează societatea. Atunci când creăm o tehnologie nouă, ne schimbăm în moduri fundamentale. Și pentru fiecare extensie a noastră se produce întotdeauna și o amputare corespunzătoare. Dispozitivele digitale au extins raza de acțiune a copiilor noștri unii față de alții, dar ceea ce se amputează este legătura lor vitală cu noi. Deși tehnologia ne-a extins puterea de înțelegere, ne-a distrus rădăcinile.

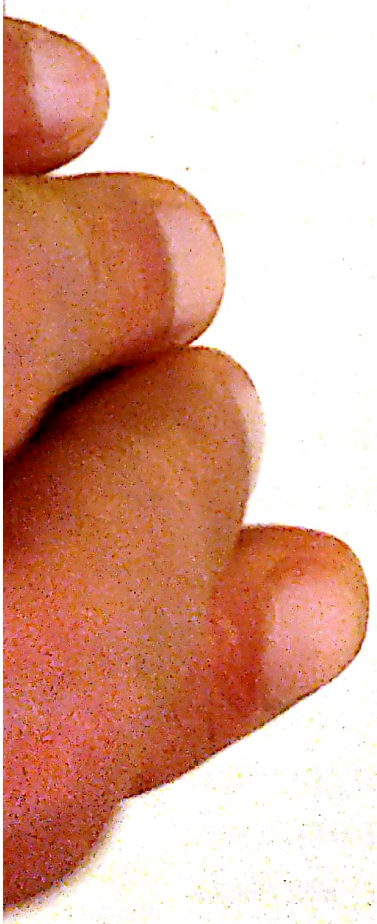
Conectivitatea socială în rândul tinerilor noștri este aproape omniprezentă, având în vedere că mai mult de trei sferturi dintre elevii de liceu și studenții de facultate se conectează între ei prin intermediul rețelelor de socializare preferate cu ajutorul telefoanelor mobile. Acesta este liantul care îi ține legați, dar, în același timp, este și ceea ce intervine între ei și persoanele a căror conexiune iubitoare le-ar putea potoli foamea de atașament și le-ar putea încuraja maturizarea.

Mulți dintre noi avem parte de tulburări în conexiunea cu familiile noastre atunci când fiii și fiicele noastre (și până și soțiile sau soții noștri) întind mâna după telefon când se află în prezența noastră sau se grăbesc să mănânce mai repede sau să termine cât mai curând cu momentele speciale de familie pentru a reveni la trimiterea de mesaje și e-mailuri și la socializarea pe internet, de teamă să nu cadă printre „fisurile" atașamentului. Nu mai este suficient să te afli în prezența cuiva pentru a forma o conexiune. În trecut, cel puțin ne recuperam copiii după școală sau grădiniță, atunci când colegii și prietenii lor nu mai erau accesibili sau disponibili. Aveam posibilitatea să-i facem să redevină ai noștri, să restabilim conexiunea prin care îi puteam

Scanned with OKEN Scanner

crește și educa. Datorită tehnologiei, camarazii sunt acum omniprezenți în viața copiilor noștri.

Provocarea noastră, mai mult decât oricând, este să ne ținem copiii aproape. Dacă reușim să îi ținem aproape, îi putem face imuni la această latură întunecată a revoluției digitale. Trebuie să le oferim șansa să se maturizeze, astfel încât să poată deveni stăpânii noilor instrumente, nu sclavii lor.



Scanned with OKEN Scanner

21

Bilanț postpandemic: Orientarea către anturaj și criza sănătății mintale în rândul tinerilor

Așa cum arată nenumărate studii și rapoarte, la nivel global, sănătatea mintală și emoțională a copiilor și a tinerilor este tot mai precară. Tot mai mulți specialiști in afecțiuni mintale vorbesc despre o criză a sănătății psihice de proporții nemaivăzute. Criza mocnea încă dinainte de izbucnirea epidemiei de COVID-19, iar izolarea socială n-a făcut decât să agraveze situația.[1] În Canada și SUA, s-a raportat o creștere a cazurilor de violență în școli, inclusiv atacuri asupra profesorilor, în vreme ce în Marea Britanie, învățătorii au sesizat că elevii au dificultăți din ce în ce mai mari în a se concentra sau a sta cuminți în bănci. Automutilarea este tot mai frecventă, la fel și tendințele de suicid.[2] În timpul pandemiei, secțiile de psihiatrie pentru adolescenți s-au umplut, liniile verzi pentru copii au fost suprasolicitate, iar numărul cazurilor autoraportate de anxietate și depresie a fost fără precedent.[3] Un centru pentru studii pandemice a descoperit că, în toată această perioadă, cazurile de anxietate, depresie, irascibilitate și probleme de concentrare în rândul copiilor de vârstă școlară au crescut cu aproximativ 40%.[4] Unele studii au semnalat că sănătatea mintală

Scanned with OKEN Scanner

a majorității copiilor și tinerilor (conform unora dintre aceste studii, un total covârșitor de 70%) a avut de suferit atunci când s-au închis școlile în timpul primului val pandemic.[5] Fără doar și poate, nici pentru adulți nu a fost deloc ușor, dar tinerii au fost în mod evident mai puternic afectați.[6]

Numeroși experți au ajuns la concluzia că de vină este izolarea socială provocată de închiderea școlilor și a altor instituții în timpul pandemiei – unii au recomandat chiar încălcarea regulilor de sănătate publică, pentru a restabili parțial sănătatea mintală a tinerilor. Deși la prima vedere pare plauzibilă, această perspectivă nu include două aspecte importante: nu poate să explice trenduri care existau deja înainte de pandemie și, crucial, confundă efectele cu cauzele. În realitate, impactul devastator al izolării sociale a fost în primul rând alimentat de dependența nesănătoasă a tinerilor de anturajul lor. Separarea de cei din anturaj nu ar fi fost un risc atât de grav dacă tinerii nu s-ar fi orientat *deja* spre camarazii lor. Majoritatea celor afectați sever au suferit din cauză că nu și-au văzut prietenii cât au stat acasă, tocmai fiindcă, adesea, motivația lor principală să meargă la școală era *să fie* cu aceștia. Totuși, unui alt grup dintre acești copii, în jur de 20%, i-a mers foarte bine când a rămas acasă.[7] Ambii autori ai acestei cărți au auzit de numeroase exemple de copii care s-au dezvoltat minunat după ce au petrecut mai mult timp cu părinții și cu familia, departe de colegi. Și de părinți care s-au bucurat de oportunitatea de a fi în preajma copiilor. Un tată încântat a mărturisit: „Nu mi-aș fi imaginat asta, dar iată-mă, îmi văd copiii cum cresc, cum ating noi etape și cum învață, iar eu mă apropii de ei prin joacă." Din perspectiva atașamentului, elevii care au avut de câștigat au fost, fără îndoială, cei orientați spre adulți și spre familie. Relația cu adulții i-a menținut în coconul cald al atașamentelor încurajatoare, la adăpost de pierderile pe care le-au avut de îndurat copiii orientați spre colegi. Prin urmare, din perspectiva sănătății mintale, problema de fond nu este dacă

Scanned with OKEN Scanner

cei mici merg la școală sau nu, ci dacă sunt orientați spre colegi sau spre părinți.

Dilema este că, în prezent, orientarea spre anturaj este considerată de la sine înțeleasă, într-atât încât trece neobservată, și atât de normală, încât nu o percepem drept ceva ieșit din comun. Îi vedem impactul, însă nu și dinamica inerentă. Nu o punem la îndoială – nici măcar nu ne dăm seama că există ceva ce trebuie pus la îndoială. Totuși, așa cum subliniază Gabor Maté în cea mai recentă carte a sa, ceea ce trece drept normal în societatea noastră nu este nici sănătos, nici natural.*

Ca să înțelegem situația curentă, cum să abordăm eficient dificultățile realităților postpandemice și ale unei lumi tot mai digitalizate, vom face un scurt istoric al faptelor.

Să discernem ce este „normalitatea" pentru copiii noștri într-o societate atât de ruptă de istoricul evoluției umane este ca și cum am încerca să studiem natura unei zebre observându-i comportamentul în timp ce e captivă într-o grădină zoologică. Sigur vom ajunge la concluzii false, căci în mediile denaturate creaturile se dezvoltă și se comportă în moduri aberante. Să ne amintim teza noastră fundamentală: potrivit designului evoluționist, copiii erau meniți să fie crescuți într-o comunitate de adulți care îi susțin, iar interacțiunea cu anturajul se producea în contextul leadershipului, al îndrumării și al protecției adulte benigne. Așa au fost educați tinerii începând cu acele vremuri preistorice, până când, într-o clipită, am ajuns în epoca contemporană. Iată, de exemplu, o descriere a parentingului la indienii nord-americani, așa cum au fost aceștia observați de coloniștii europeni în urmă cu câteva

---

* Gabor Maté și Daniel Maté, *The Myth of Normal Trauma: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*, New York, Avery, 2022. (*N. a.*) *Vezi și* ed. în limba română *Mitul normalității. Trauma, boala și vindecarea într-o cultură toxică*, traducere de Andreea Tincea și Andra Manole, Herald, București, 2022. (*N. red.*)

Scanned with OKEN Scanner

sute de ani: „Scriitorii pelerini au povestit cu toții că familiile Wampanoag* erau apropiate și iubitoare – mai mult decât familiile engleze, după părerea unora. Pe-atunci, familiile europene tindeau să considere că maturizarea copiilor apare în jurul vârstei de șapte ani și adesea îi trimiteau imediat după aceea la muncă. În schimb, părinții indienilor considerau că anii dinaintea pubertății sunt timpul dezvoltării prin joacă și își păstrau odraslele aproape până se căsătoreau."[8] (Observă accentul pus pe joacă, o temă asupra căreia vom reveni.) Cercetătoarea în dezvoltare umană și profesoara Darcia Narvaez** a numit fenomenul *cuibul evoluat*. În *The Evolved Nest: Nature's Way of Raising Children and Creating Connected Communities*, dr. Narvaez explică: „Cuiburile evoluate sunt sisteme de dezvoltare ajustate să satisfacă nevoi psihice, sociale și fizice, într-o manieră specifică speciei." Pentru oameni, lămurește ea, este vorba despre „setul de procese și structuri care le oferă copiilor micro-mediul social și ecologic perfect ajustat pentru o dezvoltare și o sănătate optimă."[9] Ca s-o spunem direct, am pierdut din vedere esențialul în cursa după progres economic și tehnologic. Să ne gândim la absurditatea asta: ne-am lăsat atât de mult în urmă designul evoluționist, încât în prezent – ca și în timpul pandemiei – ni se pare un dezastru că cei mici au fost nevoiți să petreacă timp departe de colegi și să stea în schimb cu părinții!

Eroziunea atașamentelor copil/adult a fost o evoluție traumatică în istoria speciei noastre, ale cărei ramificații le resimțim din plin în epidemia de tulburări mintale, anxietate, agresiune, probleme comportamentale și de dezvoltare, precum și alte boli care îi apasă pe tinerii de azi. Fără îndoială că sunt implicați mulți factori, toți având legătură cu stresul intolerabil pe care îl impune cultura modernă asupra părinților, comunităților, vieții de familie

---

* Un trib din actuala regiune Noua Anglie. (*N. a.*)

** Profesor emerit în psihologie, University of Notre Dame. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

și asupra dezvoltării copiilor. Orientarea spre anturaj nu face decât să contribuie la stresul societal. Pur și simplu nu este felul în care au fost oamenii croiți prin evoluție să fie crescuți.

De ce nu? Ca să răspundem la această întrebare, trebuie să vedem îndeaproape dinamica inerentă care susține sănătatea mintală și starea emoțională bună. Ea poate fi rezumată în două cuvinte: *îngrijire* și *sentiment*. Să începem cu *îngrijirea*.

Orice organism viu înflorește atunci când este îngrijit corespunzător. E valabil pentru o plantă, un animal de companie, orice animal – inclusiv pentru noi, oamenii. Așadar, are sens ca sănătatea mintală să aibă la bază îngrijirea. În acest caz, îngrijirea presupune mult mai mult decât intențiile îngrijitorului, referindu-se la calitatea îngrijirii pe care o primește efectiv organismul aflat în curs de dezvoltare. De exemplu, în cazul unei tufe de trandafiri, nu contează că grădinarul are cele mai bune intenții dacă planta nu are parte de solul potrivit, substanțe nutritive, lumina soarelui și irigație. La fel și copiii. În ceea ce privește emoțiile părinților, mulți copii sunt foarte iubiți, însă nu au parte de îngrijire, întrucât lipsesc condițiile necesare pentru ca ei să primească dragostea respectivă. Au fost subminate de o cultură care nu mai înțelege, nu mai apreciază sau nu mai sprijină relațiile de atașament necesare pentru a transmite dragoste și grijă. Într-adevăr, putem să afirmăm că atașamentul este sistemul ascuns responsabil de oferirea și de primirea îngrijirii.

Natura ne-a oferit instincte care să ne apropie de semenii noștri, astfel încât să avem grijă unii de ceilalți. Cu alte cuvinte, natura are grijă de noi, pregătind terenul pentru ca noi să avem grijă unul de celălalt. Dar, după cum am observat, instinctele nu funcționează automat și pe cont propriu – trebuie să fie trezite de mediu. Asta e treaba unui culturi, iar a noastră eșuează, pentru că erodează contextele sănătoase în care funcționează atașamentul. Îngrijirea este cea mai firească atunci când e stimulată de atașament și doar în contextul prezenței acestuia. Numai atunci se

Scanned with OKEN Scanner

regăsesc răbdarea necesară pentru a suporta iritările și generozitatea de spirit aptă să facă sarcina suportabilă. Poate că universitățile sunt în stare să predea *modalități* de îngrijire, dar cu siguranță nu pot *obliga* pe nimeni să facă asta. Impulsul de a îngriji este o funcție a atașamentului, nu a educației ori a poveților.

Spre deosebire de o plantă, care va primi pasivă irigarea și lumina soarelui, deschiderea spre îngrijire nu ar trebui niciodată luată de bună în cazul oamenilor. Așa cum cordonul ombilical trebuie să fie atașat de fetus pentru ca acesta să primească îngrijire, un copil trebuie să fie atașat într-un mod dependent sau receptiv pentru ca îngrijirea să fie oferită. Mai ales în cazul copiilor, dar și al căsniciei ori prieteniei, în care, ideal, oferim și primim îngrijirea pe rând. Dansul străvechi al atașamentului presupune ca cineva să *conducă* în actul îngrijirii și ca altcineva să-l *urmeze* ca să primească îngrijirea. Ce se întâmplă însă dacă puștii noștri nu ne mai urmează pentru că au devenit fascinați de cântecul de sirenă al anturajului, care este amplificat digital și cultural? Ei nu mai sunt receptivi la îngrijirea pe care ne dorim din toată inima să le-o oferim, receptivitatea la îngrijire fiind esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a circuitelor cerebrale și a dinamicilor emoționale care sprijină sănătatea mintală. Știm, de exemplu, că experiențele adverse din copilărie – care se referă la pierderea ori la lipsa îngrijirii – influențează semnificativ suferința mintală din adolescență și primii ani de tinerețe. Așa cum a remarcat psihologul și academicianul britanic Richard Bentall: „Dovada unei legături între neșansa din copilărie și o viitoare tulburare psihică este statistic la fel de puternică precum legătura dintre fumat și cancerul la plămâni."[10] Printre aceste ghinioane, în prezent am putea să punem la socoteală eroziunea relației de atașament, care este conduita firească prin care copiii asimilează îngrijirea din partea adulților. Se pare că parentingul problematic chiar alimentează orientarea spre anturaj: cu cât este mai slabă relația copilului cu părinții, cu atât mai probabil este ca el să caute consolare în

Scanned with OKEN Scanner

cadrul anturajului. Potrivit unui studiu, „cercetătorii au descoperit că elevii de clasa a șaptea care fuseseră educați cu severitate de părinți erau mai predispuși ca, în clasa a noua, să afirme că anturajul lor este mai important decât alte responsabilități, inclusiv respectarea regulilor impuse de părinți. Acest lucru i-a determinat să adopte comportamente mai riscante în clasa a unsprezecea, precum activitate sexuală timpurie mai frecventă în cazul fetelor și delincvență crescută (de pildă, lovituri, furt) în cazul băieților". Rezultatele educației au avut, de asemenea, de suferit.[11]

De vreme ce copiii orientați spre anturaj nu apelează la părinții lor ca să le satisfacă nevoile de atașament, adică nevoia de companie, de regăsire identitară, de apartenență, de semnificație, de dragoste ori de a fi văzuți, ei nu au cum să primească îngrijirea care le-ar putea fi pusă la dispoziție. Cordoanele lor ombilicale de atașament nu sunt la fel de strânse ca înainte. În acest caz, nu prea contează câtă dragoste avem de oferit, atât timp cât sentimentul nu poate fi transmis.

Însă de ce sunt necesare atașamentul și îngrijirea pe care o favorizează acesta pentru sănătatea mintală și de ce este pierderea lor atât de dăunătoare? Aici intervine *sentimentul*. Îngrijirea trebuie să fie simțită la propriu pentru a avea efect. Copilul trebuie *să simtă* că îngrijirea există: să simtă că cineva are grijă de el și că îi pasă de el. Problema este că acest sentiment e încărcat de vulnerabilitate, o vulnerabilitate posibil prea mare ca să fie suportată. Să te simți îngrijit înseamnă și să simți opusul. Să simți că îi pasă cuiva de tine înseamnă și să sesizezi lipsa acestei griji. Așa cum am discutat anterior în carte, cei orientați spre anturaj nu își permit să accepte o asemenea vulnerabilitate, nu când trăiesc într-o lume a rănilor permanente. Creierul face față vulnerabilității prin scuturi emoționale, eliminând sentimentele care l-ar împiedica să țină piept vulnerabilității. Pierderea abilității de a simți îngrijirea face parte din daunele colaterale provocate de fuga creierului de vulnerabilitate. Un copil orientat spre anturaj va suferi de pe

Scanned with OKEN Scanner

urma lipsei de îngrijire, adesea foarte sever, chiar dacă îngrijirea îi este la îndemână. Acest lucru îi îngreunează dezvoltarea înfloritoare și îl supune riscului de a suferi de toate tipurile de tulburări mintale, inclusiv anxietate și depresie. Atunci, soluția este să ne ajutăm copiii să simtă din nou. Cu toate acestea, în loc să abordăm direct sentimentele, este necesar să creăm un context de atașament sigur, în care sentimentele să iasă la suprafață în mod natural.

Contrar convingerilor comune din ziua de azi, starea psihică bună a copiilor poate fi sprijinită numai de un eșafodaj emoțional sănătos. Nu e vorba despre comportament, sau despre gândurile corecte, predarea corectă sau autoreglarea corectă, ci despre dezvoltarea emoțională. Aceasta e temelia percepției de sine benefice, care determină socializarea pozitivă. Încă o dată, în schema generală de dezvoltare, socializarea este rezultatul final. Ea este precedată de procesul de individuație, care include o relație sănătoasă cu propriile sentimente. La rândul ei, individuația este precedată de atașamente sănătoase și satisfăcătoare cu adulții. Atunci când punem socializarea pe primul loc, inversăm întregul proces. Pentru copii, percepția siguranței, încrederea în lume și, mai presus de toate, legătura cu propriile emoții autentice depind de prezența constantă a îngrijitorilor adaptați, care sunt de încredere din punct de vedere emoțional și cu care copiii mențin atașamentul primar. Viața modernă a îndepărtat din ce în ce mai mult această legătură pentru mulți copii. Așa cum a observat reputatul psihiatru în dezvoltarea copiilor Stanley Greenspan: „Atunci când stabileam stadiile timpurii ale dezvoltării minții, am întâlnit numeroase dovezi că o asemenea dezvoltare este serios pusă în pericol de instituțiile moderne și de tiparele sociale. Desconsiderarea importanței pe care o au experiențele emoționale în modelarea minții este din ce în ce mai mare în aproape fiecare aspect al vieții de zi cu zi, inclusiv în îngrijirea copiilor, în educație și în viața de familie."[12]

Scanned with OKEN Scanner

Spre sfârșitul anilor 1960, cercetătorii de la Universität Tübingen din Germania au observat „noua indiferență", adică o scădere considerabilă a percepției senzoriale și a capacității de conștientizare generală în rândul elevilor. Tinerii pur și simplu nu reacționau nici la stimulii excitanți ori la plăcere, nici la semnalele de alarmă care ar fi fost percepute mult mai intens de către generațiile anterioare. Așa cum indica un raport asupra acestui proiect, descoperirea cercetătorilor este îngrijorătoare: „Se pare că abilitatea noastră de a procesa stimulii subtili scade cu 1% pe an."[13] Creierul tinerilor este progresiv desensibilizat – iar asta de dinainte de apariția mediilor digitale. Sunt de părere că acești savanți descriau închiderea emoțională cu rol protector pe care noi am numit-o fuga de vulnerabilitate, generată de influența crescândă a orientării spre anturaj, care și-a atins primul punct maxim exact în anii 1960. Pe lângă asta, putem să adăugăm acum impactul mai recent, dar corelat și la fel de nefavorabil, al mediilor digitale, pe care l-am discutat în capitolele precedente. Împreună, cele două fenomene perturbă la propriu dezvoltarea sănătoasă a creierului copiilor și, astfel, sănătatea lor mintală. Încă ceva de spus, așadar, despre copii și ecrane.

Un studiu din 2019 publicat în revista *JAMA* Pediatrics* a fost printre primele care au investigat efectele neurologice ale dispozitivelor electronice asupra copiilor. După cum au scris autorii: „Într-o singură generație, printr-un fenomen descris ca un vast «experiment necontrolat», peisajul copilăriei a fost digitalizat, iar consecințele s-au văzut în felul în care se joacă, învață și relaționează copiii. [...] Aceștia au acces la dispozitive din primii ani de viață și le folosesc din ce în ce mai mult pe măsură ce cresc - s-a estimat recent un interval de peste două ore pe zi la copiii sub 9 ani, fără să luăm în calcul timpul pe care-l petrec cu dispozitivele la grădiniță și la școală. [...] Printre riscuri se numără întârzierea

* *Journal of the American Medical Association.* (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

vorbirii, somn deficitar, tulburări ale funcției executive și ale cogniției generale, precum și o interacțiune redusă între copil și părinte, inclusiv cititul împreună." Având ca subiecți preșcolarii și utilizând ca mijloc de investigație neuroimagistica, studiul a descoperit că mai mult timp petrecut în fața dispozitivelor este asociat cu diminuarea substanței albe prezente „în principalele tracturi de fibre responsabile cu vocabularul de bază și aptitudinile literare".[14]

Psihologa Mari Swingle tratează numeroși tineri cu tulburări de comportament, probleme de concentrare și tipare de adicție. Este autoarea poate celei mai exhaustive cărți despre creier și cultura digitală, *i-Minds 2.0: How and Why Constant Connectivity Is Rewiring Our Brains and What to Do About It*. Dr. Swingle înțelege ușurarea pe care o reprezintă mijloacele mass-media digitale pentru părinți, într-o lume caracterizată de „semnificativ mai multă alergătură, mai puțină interacțiune părinte-copil și mai mult stres și extenuare pentru părinți". Ce anume a umplut golul?, se întreabă dr. Swingle. „Răspunsul simplu este că media digitală are rol de mijlocitor pentru stresul și extenuarea părinților. O acceptăm pentru că ne satisface o nevoie, și mai nou, un gol. Necesită prea puțină sau niciun fel de planificare prealabilă, este disponibilă instantaneu și le oferă părinților, îngrijitorilor și chiar educatorilor momentele de respiro și solitudine de care au atâta nevoie." Este un caz tipic de soluție la o dilemă care naște altă dilemă. Aceste forme de eliminare a stresului, oricât de justificabile ar fi în vremurile extrem de stresante pe care le trăim, au un preț - și cel mai scump plătesc copiii noștri.

Mari Swingle declara astfel într-un interviu: „Copii care n-au autism manifestă comportamente autiste. Nu zâmbesc, au întârzieri în vorbire, nu mai sunt, așa cum îmi place mie să-i numesc, copii activi: copiii de azi aleargă fără țintă de colo-colo sau, dimpotrivă, par zombificați atunci când nu sunt cu ochii în ecrane. [...] Copiii noștri, de altfel chiar și adulții, sunt obișnuiți să stea cu orele lipiți de ecrane - nu le trebuie plimbări, să meargă pe râuri

Scanned with OKEN Scanner

cu canoea, nici măcar să se «dea» cu skateboardul, o groază de lucruri, să schieze, chiar și astea ridică probleme la ora actuală." În plus, dr. Swingle este extrem de îngrijorată în privința impactului pe care îl are expunerea la dispozitive asupra dezvoltării creierului: „Copiii au o abilitate scăzută de a se concentra asupra lucrurilor normale, fundamentale, inclusiv stările de observare, contemplare și tranziții din care se nasc ideile - lucruri pe care mulți tineri sub 20 de ani le consideră lipsite de miez și le declară plictisitoare. [...] La nivel biologic și cultural, astfel de modificări ale stărilor cerebrale afectează învățarea, socializarea, destinderea, relaționarea și creativitatea - în esență, toți factorii care compun o societate și o cultură. Procesele neurofiziologice care controlează dispoziția și comportamentul nu-și mai fac treaba."[15]

Încotro ne îndreptăm pentru ajutor? Și de data asta, ne întoarcem la adăpostul sigur al atașamentului.

În cuibul evoluat, exista o rețea întreagă de atașamente adulte care-i asigurau copilului adăpostul, un context în care sentimentele nu erau în pericol și vulnerabilitatea nu era o amenințare și în care erau permise „experiențele emoționale care susțin dezvoltarea creierului". Trebuie să instituim în familiile noastre și în toate instituțiile de educare a copilului, de la grădinițe la licee, un sistem de îngrijire și de legături emoționale racordat la principiile sugerate în această carte. „Îngrijire în cascadă", cum o numesc eu - un sistem în care fiecare atașament adult sănătos al copilului creează și cultivă un nou atașament, începând cu părinții și continuând cu educatorii și profesorii. Trebuie fie să îndreptăm responsabilitatea îngrijirii către adulții pe care se bizuie deja copilul, fie să cultivăm mai întâi de toate genul de relație care ne va permite să avem grijă de copil.

Revenim la instituția satului, în forma sa modernă*. Pe scurt, soluția propusă pentru problemele pe care le-a scos la iveală și

* *Vezi* capitolul 18, despre satul atașamentului. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

le-a exacerbat pandemia nu este să ne împingem fără chibzuință copiii în brațele anturajului, sperând că vom restaura astfel un soi de „normalitate" care n-a fost normalitate de la bun început, nu în sensul de a fi natural și sănătos. În schimb, ar trebui să creăm o nouă normalitate conformă cu cerințele evoluționiste, la care suntem îndreptățiți grație eonilor de evoluție mamiferă și umană. Altfel spus: normalitatea veche în circumstanțe noi. Atașament care protejează vulnerabilitatea și le permite sentimentelor sănătoase să înflorească. Printre sentimentele acestea sănătoase se numără și cele dificile, neîngăduite prin refuzul vulnerabilității*: tristețe atunci când ceva nu merge cum trebuie și sentimentul de inutilitate, care le permite tinerilor să conștientizeze faptul că, uneori, nu le stă în puteri să influențeze mersul lucrurilor, respectiv să-i facă pe ceilalți să-i placă, să-i accepte, să-i admire. Acea tristețe și acel sentiment de inutilitate, resimțite și acceptate pe deplin, sunt esențiale pentru maturizarea emoțională și pentru sănătatea mintală. Cele două sentimente necesită siguranță - mai presus de toate, siguranță emoțională. Trebuie subliniat că siguranța copiilor nu înseamnă doar absența amenințării: presupune, de asemenea, relaționarea corectă cu adulți iubitori. Cred că s-ar putea face progrese uriașe dacă școlile s-ar axa pur și simplu pe cultivarea aspectelor necesare stării de bine emoționale. Primul pas e să ne asigurăm că cei mici au parte de îngrijire în cascadă din partea adulților responsabili de creșterea și educarea lor. Orice activități, inițiative sau programe care servesc acestui scop sunt transformatoare.

Atunci când, în mai 2020, și-au redeschis porțile după lockdownul din timpul pandemiei COVID-19, școlile din provincia canadiană Quebec nu au inclus în programă așa-zisele materii neesențiale: muzica, actoria, arta și educația fizică. Materiile

---

* Pentru discuția despre fuga de vulnerabilitate alimentată de orientarea spre anturaj, *vezi* capitolul 8. (*N. a.*)

Scanned with OKEN Scanner

academice erau, după părerea lor, mai importante - iar întrebarea firească este: Mai importante pentru ce? Să faci o prioritate din „pregătirea pentru un job" nu are nici în clin, nici în mânecă cu dezvoltarea sănătoasă, care ar trebui să aibă întâietate în agenda sistemului educațional - și în procesul de educare a copilului, per ansamblu. Chiar și plecând de la propunerea limitată a „dezvoltării de abilități", ideologiile noastre educaționale prevalente nu reușesc să profite de ocazie, dat fiind că abilitățile cognitive depind, de fapt, de o arhitectură emoțională solidă. „Principalul arhitect al minții este interacțiunea emoțională, și nu neapărat cea intelectuală", scrie dr. Greenspan. În cadrul acelei arhitecturi, contrar convingerilor autorităților educaționale din Quebec, joaca și creativitatea sunt o componentă indispensabilă.

Am declarat următoarele la un moment dat la o întrunire a Parlamentului European la Bruxelles: „Într-o vreme, eram convinși că școala formează creierul. Acum știm că joaca formează creierul pe care îl modelează apoi școala. [...] Joaca este mediul cel mai propice dezvoltării."

Materiile considerate inutile de către autoritățile școlare din Quebec accesează circuite cerebrale esențiale. Toți puii de mamifere se joacă, și din motive importante. Așa cum a constatat faimosul neurolog Jaak Panksepp, oamenii au în comun cu celelalte mamifere un sistem desemnat „JOACĂ", prezent în creier. Joaca este un combustibil de bază în dezvoltarea cerebrală, fiind esențial pentru procesul de maturizare emoțională. „Ca specie, evoluția noastră culturală se datorează în mare parte înclinației spre joacă și tuturor lucrurilor pe care aceasta le generează, prin intermediul inteligenței și productivității", scrie psihologul James Garbarino.[16] Și țin să subliniez din nou: joaca adevărată nu se bazează pe rezultat - distracția stă în activitate, nu în rezultatul final. Joaca liberă este una dintre nevoile ireductibile ale copilăriei, sacrificată în numele consumerismului și distrusă de vortexul digital în care sunt captivi copiii noștri.

Scanned with OKEN Scanner

Prin joacă, mă refer nu doar la activități strict fizice, și nici la „jucat" cu dispozitive, telefoane și alte ecrane. Un rol primordial al jocului este protejarea emoțiilor. Spiritul jucăuș în cuplu, spre exemplu, oferă o excelentă derogare de la strădania uneori istovitoare de a menține atașamente. Joaca, de pildă „cucu-bau", este una dintre primele activități ale bebelușului. Mai târziu, joaca poate adopta forme variate - nu degeaba vorbim despre joc de roluri când ne referim la performanțele scenice. În teatru, pot fi zugrăvite tot felul de emoții, pe care în viața reală le-am considera prea vulnerabile. Orice școală are posibilitatea să pună la dispoziție terenuri de joacă emoționale în care elevii să-și poată exprima emoțiile prin artă, poezie, muzică sau teatru. Spre exemplu, literatura terapeutică abundă de povești care ilustrează impactul transformator al teatrului asupra sănătății emoționale a condamnaților la închisoare.[17] Dacă inima acestora poate fi îmblânzită prin teatru, cu atât mai folositor le-ar fi elevilor. Școlile ar putea să înființeze săli de muzică pentru activități recreative, în afara programei. Studiourile de artă ar putea să redevină centre ale expresiei emoționale. În acest context, mi se pare revelator faptul că, în cadrul unui studiu referitor la sănătatea mintală a elevilor, s-a descoperit întâmplător că școlile în care activa un cor aveau cel mai bun coeficient de stare de bine emoțională.[18] Există în mod cert un număr tot mai mare de studii care atestă legătura dintre activitatea adulților în coruri și sănătatea lor mintală.[19] Din nou, dacă e valabilă pentru adulți, cu atât mai valabilă este această supoziție pentru copii. Acasă, în grădinițe, la școală, trebuie să le creăm medii în care să-și exprime creativitatea, terenuri de joacă emoționale în care să-și manifeste sentimentele adevărate.

Dificultățile lumii postpandemice mă determină cu atât mai mult să reiterez mesajul esențial al acestei cărți: construiește, reconstruiește, revendică, garantează și onorează o relație bazată pe atașament. Vestea bună e că există speranță. Deși simptomele copiilor care nu au relații corecte cu adulții care îi au în grijă devin

Scanned with OKEN Scanner

tot mai alarmante, răspunsul rămâne același: trebuie să refacem legătura cu ei. E timpul să ne deconectăm, pe noi și familiile noastre, cât mai mult posibil de la lumea digitală. Să-i încurajăm pe copii să fie dependenți de noi. Să ne întoarcem la natură, să ieșim cu copiii în aer liber, pe cât de mult ne permit circumstanțele. Să celebrăm creativitatea copiilor, să le încurajăm strădaniile în domeniul artei, muzicii, meșteșugurilor, teatrului, nu de dragul rezultatelor, ci ca modalități de exprimare a propriilor opinii, necesare pentru sănătatea și starea de bine mintală. Să le acceptăm tristețea și sentimentul de inutilitate atunci când lumea îi dezamăgește, așa cum sigur se va întâmpla. Îi vom ajuta astfel să dobândească liniștea reconfortantă profundă de care are nevoie creierul lor și-i vom învăța în același timp să dezvolte reziliență. Și gata cu multitaskingul! Dacă vrem ca cei mici să ne simtă invitația de a exista în prezența noastră, trebuie ca mai întâi să fim noi înșine prezenți. Miza este mare, pericolele pândesc, problemele se acumulează și plătim deja un preț uriaș. Noi suntem soluția.

Scanned with OKEN Scanner

Glosar

(a se) adapta/adaptarea/procesul de adaptare – Procesul de adaptare se referă la forța de creștere naturală prin care un copil se schimbă – se dezvoltă emoțional sau învață realități noi – ca urmare a acceptării unui lucru care nu poate fi schimbat. Este procesul prin care copiii învață din propriile greșeli și beneficiază de pe urma eșecurilor. De asemenea, este procesul prin care adversitatea schimbă un copil în bine.

adolescența – Folosesc termenul *adolescență* pentru a face referire la puntea dintre copilărie și vârsta adultă. În general, termenul se referă la perioada dintre debutul pubertății și momentul asumării rolului de adult în societate.

alarma atașamentului – Creierul uman este programat să-și alarmeze gazdele atunci când se confruntă cu separarea de persoanele de care sunt atașate. Alarma atașamentului funcționează pe mai multe niveluri: instinct, emoție, comportament, chimie și sentiment. Dacă este resimțită, alarma se poate manifesta sub formă de frică, anxietate, conștiință, agitație sau anxietate și, în general, îl va determina pe copil să fie prudent. Dacă alarma nu este resimțită în mod conștient, se poate manifesta sub formă de tensiune sau agitație.

alarma – Vezi *alarma atașamentului.*

apărarea împotriva vulnerabilității – Creierul uman este conceput pentru a oferi apărare împotriva sentimentului de vulnerabilitate care este mult prea copleșitor. Când aceste mecanisme de apărare sunt cronice și omniprezente, ele generează o stare de apărare împotriva vulnerabilității. Aceste mecanisme de protecție includ filtre emoționale și perceptuale care filtrează informațiile pe care persoana în cauză le-ar percepe drept vătămătoare și dureroase.

Scanned with OKEN Scanner

ataşamentul concurent – Vezi *incompatibilitatea ataşamentului.*

ataşamentul – În termeni ştiinţifici, un ataşament se referă la impulsul sau relaţia caracterizat(ă) de căutarea şi conservarea proximităţii. În latină, proximitatea înseamnă „apropiere". Conform definiţiei mai largi, ataşamentul uman include îndreptarea spre apropierea de orice tip: fizică, emoţională şi psihologică.

aventura ataşamentului – Dacă elimini conotaţiile sexuale, analogia se potriveşte şi în contextul orientării spre anturaj. Esenţa aventurii extraconjugale este reprezentată de un ataşament exterior care concurează sau care diminuează contactul şi apropierea dintre soţi. Atunci când ataşamentele faţă de camarazi îl îndepărtează pe copil de părinţi, acestea dăunează dezvoltării.

aventura – Vezi *aventura de ataşament.*

calitatea de părinte – Prin calitatea de părinte mă refer la funcţia de parenting, în sensul folosit de romanii antici – o îndatorire, o responsabilitate sau o poziţie specială conferită unei persoane. În cazul romanilor, această îndatorire specială era conferită de cei ce guvernau. În cazul părinţilor, acest serviciu special este ceva ce nu poate fi conferit decât de ataşamentului unui copil faţă de ei. A fi părintele biologic, adoptiv sau vitreg nu înseamnă automat că deţii calitatea de părinte – un părinte poate fi „numit în funcţie" şi echipat în acest sens doar prin ataşamentul unui copil.

caracterul bipolar al ataşamentului – Asemenea magnetismului, ataşamentul este polarizat. Ori de câte ori se urmăreşte apropierea de o persoană sau un grup, contactul şi apropierea de ceilalţi sunt respinse. Copilul va respinge mai ales persoanele pe care le percepe ca fiind în concurenţă cu cele faţă de care caută în mod activ să se ataşeze. Când copilul devine orientat spre anturaj, concurenţii sunt părinţii şi alţi adulţi care îi cresc.

conştiinţa ataşamentului – Se referă la sentimentele negative care se declanşează la o persoană – în special la un copil – atunci când se gândeşte, face sau ia în considerare ceva care ar stârni dezaprobarea, distanţarea sau dezamăgirea celor de care este ataşat. Conştiinţa ataşamentului ajută la menţinerea copiilor aproape de persoanele de care sunt ataşaţi – în mod ideal, de propriii părinţi. Când un copil devine orientat spre anturaj, conştiinţa ataşamentului serveşte relaţiei cu acesta.

contravoinţa – Acest termen se referă la instinctul uman de a rezista presiunii şi constrângerii. Acest instinct serveşte ataşamentului împiedicându-i

Scanned with OKEN Scanner

pe copii să fie influențați excesiv de persoanele de care nu sunt atașați. Dacă nu este amplificată de orientarea spre anturaj sau de alți factori, contravoința servește și dezvoltării, făcând loc formării voinței proprii a copilului prin respingerea voinței altor persoane.

creierul atașamentului – Un termen folosit pentru a descrie părțile creierului și ale sistemului nervos care servesc atașamentului. Termenul nu se referă la o anumită locație, ci mai degrabă la o anumită funcție a creierului pe care o împărtășesc mai multe regiuni cerebrale. Există multe alte ființe al căror aparat cerebral include această funcție de atașament, dar numai ființele umane sunt capabile să conștientizeze procesul de atașament.

dansul apropierii – Termenul se referă la instinctele umane de curtare menite să-i determine pe alții să se atașeze de noi. Am ales termenul de „apropiere" pentru a elimina conotațiile sexuale asociate curtării și seducției. „Dansul" se referă la aspectul interactiv al acestui proces.

dansul atașamentului – Vezi *dansul apropierii.*

detașarea emoțională defensivă – Vezi *detașarea emoțională.*

detașarea emoțională – Termenul se referă la respingerea proximității. Acest tip de respingere reprezintă un mod de apărare împotriva vulnerabilității. De cele mai multe ori, contactul și apropierea sunt respinse pentru a evita rănirea cauzată de separare. Această reacție instinctivă reprezintă un mecanism de apărare obișnuit, dar dacă aceasta devine blocată și omniprezentă, ea distruge contextul de parenting și dezvoltare sănătoasă.

diferențierea – Se referă la procesul de creștere care constă în separare sau individualizare. Dacă atașamentul față de adulții care îngrijesc copiii reprezintă prima etapă a dezvoltării, diferențierea este cea de-a doua. Entitățile sau ființele trebuie să fie mai întâi suficient de diferențiate pentru a putea să se integreze cu succes. Din acest motiv, diferențierea sănătoasă trebuie să preceadă socializarea. În caz contrar, persoana în cauză nu va putea să simtă apropierea fără să-și piardă percepția de sine.

dominanța atașamentului – Pentru a facilita dependența, atașamentul plasează automat o persoană fie într-o poziție dependentă, de căutare a îngrijirii, fie într-o poziție dominantă, de furnizare a îngrijirii. Se aplică mai ales în cazul ființelor imature, precum copiii sau chiar adulții imaturi. Copiii sunt meniți să se afle într-o poziție dependentă, de căutare a îngrijirii față de adulții responsabili pentru ei.

Scanned with OKEN Scanner

dominanța – Vezi *dominanța atașamentului.*

educabilitatea – A fi educabil înseamnă a fi receptiv la a fi învățat și motivat să înveți. Factorul educabilității se referă la acele aspecte din ecuația învățării care sunt de natură psihologică, relațională și emoțională. Educabilitatea nu este același lucru cu inteligența. Un copil poate fi foarte deștept și complet needucabil în același timp și viceversa.

elementul de temperare – Gândurile, sentimentele sau intențiile care ar opri impulsurile de a acționa în mod inadecvat – de exemplu, iubirea ar tempera dorința de a răni, teama de consecințe poate tempera impulsul de a acționa într-un mod distructiv sau capacitatea de a vedea punctul de vedere al unei alte persoane temperează tendința de a fi dogmatic. O astfel de temperare aduce cu sine echilibrul la nivelul personalității sau perspectiva la nivelul percepției.

emancipator – Vezi *procesul emancipator.*

emoția – Termenul are două sensuri de bază: „a fi stârnit" și „a emoționa". Emoția este ceea care îl mișcă pe copil, cel puțin până în momentul în care intențiile devin suficient de puternice pentru a determina comportamentul. Orice ființă cu sistem limbic, partea emoțională a creierului, are emoții, dar numai oamenii își pot conștientiza emoțiile. Aceea este partea conștientă pe care o numim „sentimente". Emoția are multe aspecte: chimice, fiziologice și motivaționale. Emoțiile nu trebuie simțite pentru a ne emoționa – adesea, suntem conduși de emoții inconștiente.

energia emancipatoare – Vezi *procesul emancipator.*

formarea inversă a atașamentului – Stabilirea unei conexiuni cu cineva prin distanțarea și înstrăinarea celorlalți. De exemplu, doi copii care devin apropiați prin insultarea sau înjosirea unui al treilea copil.

frustrarea de atașament – Frustrarea care apare atunci când atașamentele nu funcționează: când contactul este zădărnicit sau când se pierde sentimentul de conexiune.

fuga de vulnerabilitate – Vezi *apărarea împotriva vulnerabilității.*

funcționarea integratoare – Vezi *procesul de integrare.*

identificarea – O formă de atașament în care o persoană devine la fel ca persoana sau lucrul de care este atașată. De exemplu, a te atașa de un rol înseamnă a te identifica cu un rol.

imaturitatea psihologică – Vezi *maturizarea.*

Scanned with OKEN Scanner

incompatibilitatea ataşamentului – Ataşamentele sunt incompatibile atunci când un copil nu poate menține apropierea sau un sentiment de conexiune în două relații simultan. Incompatibilitatea apare atunci când, de exemplu, copilul primește din partea părinților un set de indicii despre cum să se comporte și cum să fie și un set complet diferit de indicii de la prieteni. Cu cât ataşamentele de bază sunt mai incompatibile, cu atât şansele ca ataşamentul să se polarizeze sunt mai mari.

individualismul – Acest termen este adesea confundat cu individualitatea şi îi pătează reputația. Individualismul se referă la ideea că nevoile individului sunt mai importante decât nevoile grupului sau ale comunității. Adesea, această confuzie determină oamenii să creadă că individualizarea este opusul comunității, şi nu condiția prealabilă pentru o comunitate adevărată.

individualitatea – Acea parte a personalității care este indivizibilă şi pe care nu o împărtăşim cu nimeni altcineva. Individualitatea este rodul procesului de a deveni o ființă separată din punct de vedere psihologic, care culminează cu înflorirea deplină a unicității unei persoane. A fi un individ înseamnă a avea propriile semnificații, propriile idei şi limite. Înseamnă să-ți prețuieşti propriile preferințe, principii, intenții, perspective şi obiective. Înseamnă să stai într-un loc care nu este ocupat de nimeni altcineva.

individualizarea – Procesul de a deveni un individ distinct şi diferențiat de alții şi viabil ca ființă separată. Acest concept este adesea confundat cu individualismul definit mai sus.

instinctul – Prin instinct ne referim la impulsurile profunde sau impulsurile de a acționa care sunt comune tuturor oamenii. Dat fiind faptul că ataşamentul reprezintă impulsul preeminent, majoritatea instinctelor noastre servesc ataşamentului. Sursa acestor impulsuri de a acționa se află adânc în sistemul limbic al creierului uman. Cu toate acestea, instinctele umane, asemenea instinctelor altor ființe, au nevoie de stimulii corespunzători din mediul înconjurător pentru a se declanşa în mod corespunzător. Nu se declanşează neapărat automat.

intimitatea emoțională – Un sentiment de apropiere şi conexiune resimțit la nivel emoțional.

intimitatea psihologică – Un sentiment de apropiere sau conexiune care vine din faptul că eşti văzut sau auzit în sensul că eşti cunoscut sau înțeles.

Scanned with OKEN Scanner

intrarea în moarte cerebrală a culturii – Pierderea transmiterii verticale tradiționale a culturii în care obiceiurile și tradițiile sunt transmise din generație în generație. Este, de asemenea, un joc de cuvinte care sugerează moartea culturii, ca în cazul morții cerebrale.

intuiția – Atunci când folosesc acest termen, mă refer în general la cunoștințe care sunt mai degrabă simțite, decât cunoscute, inconștiente, decât conștiente. Cu toate acestea, intuiția noastră va fi la fel de bună ca perspicacitatea noastră. Cu cât suntem mai exacți în percepțiile noastre, cu atât mai multă încredere putem avea în intuiția noastră.

lacrimile de zădărnicie – Plânsul atunci când apare zădărnicia este un reflex uman, mai ales dacă frustrarea e intensă. Sentimentele corespondente sunt cele de tristețe și dezamăgire. Zădărnicia este ceea ce simțim atunci când ceva nu funcționează sau nu poate funcționa. Când zădărnicia se înregistrează la nivel emoțional, sunt trimise semnale către glandele lacrimale, ceea ce duce la lăcrimare. Aceste lacrimi sunt diferite de lacrimile de frustrare. Experiența de a înțelege că ceva este zadarnic și sentimentele de tristețe și de renunțare care o însoțesc sunt importante pentru dezvoltarea copilului. Copiii orientați spre anturaj sunt lipsiți de lacrimile de zădărnicie în mod remarcabil.

maturizarea – Procesul prin care un copil devine conștient de potențialul său uman. Deși dezvoltarea psihologică este spontană, ea nu este inevitabilă. Dacă circumstanțele nu sunt favorabile, un copil poate crește fără să se maturizeze cu adevărat. Cele trei procese fundamentale prin care copiii se maturizează sunt emanciparea, adaptarea și integrarea.

mintea integratoare – Atunci când procesul integrator este activ, mintea percepe gândul sau sentimentul care ar intra în conflict cu ceea ce este în centrul atenției. Aduce echilibru și perspectivă.

neputința părintească – Folosesc acest termen în sensul lui cel mai strict: *a nu avea suficientă putere.* Atașamentul copilului față de părinți trebuie să le confere acestora puterea de a-și îndeplini responsabilitățile. Cu cât este mai slabă această legătură, cu atât mai neputincios devine părintele.

netemperat – Netemperat înseamnă neamestecat, nemijlocit sau unilateral. A fi netemperat înseamnă a fi lipsit orice simț al dialogului intern, al conflictului sau al dezacord în conștiință. Principalul semn al imaturității emoționale și sociale este reprezentat de experiența și exprimarea netemperate. Persoana netemperată nu are sentimente contradictorii în legătură cu nimic. Vezi și *temperamentul.*

Scanned with OKEN Scanner

(a se) orienta/orientarea – A te orienta înseamnă a-ți înțelege poziția sau situația. Pentru ființele umane, acest lucru nu implică doar să-și dea seama unde se află, ci și cine sunt și cât de mult contează. De asemenea, presupune înțelegerea împrejurimilor. O parte semnificativă a orientării este ghidarea după indiciile furnizate de alții cu privire la cum să fii și ce să faci în legătură cu ceea ce este important și cu ce se așteaptă de la tine. Atâta timp cât copiii nu sunt încă capabili să se orienteze singuri, ei se orientează după cei de care sunt atașați. Copiii orientați spre camarazii lor se orientează și se ghidează după indiciile furnizate de aceștia, nu după cele furnizate de adulți cu privire la cum să fie, cum să se vadă pe ei înșiși și ce valori să urmărească.

principiul instantaneității – Principiu al teoriei învățării care susține că pentru a obține o schimbare de comportament, trebuie intervenit imediat atunci când un copil sare calul sau depășește limitele. Acest principiu a fost derivat din studii efectuate pe porumbei și șobolani.

procesul de integrare – Forța naturală de creștere care implică amestecul unor entități separate. În această carte, folosim această sintagmă pentru a face referire la procesul de dezvoltare care apare pe măsură ce diverse elemente ale personalității se reunesc pentru a crea un nou întreg – de exemplu, emoțiile ostile pot fi integrate cu sentimente care le-ar verifica, precum compasiunea sau anxietatea. Acest amestec produce perspectiva, echilibrul, maturitatea emoțională și socială. În domeniul social, esența integrării este reprezentată de procesul de amestecare fără combinare sau de apropiere fără pierderea individualității. Acest lucru necesită o diferențiere prealabilă suficientă.

procesul emancipator – Acel proces al vieții de diferențiere al cărui scop este viabilitatea copilului ca ființă individuală. Este caracterizat de o energie îndrăzneață care apare spontan din interiorul copilului aflat în curs de dezvoltare. Se poate observa la copiii mici. Procesul este spontan, dar deloc inevitabil – depinde de satisfacerea nevoilor de atașament ale copilului. Procesul emancipator generează multe dintre atributele pe care le considerăm dezirabile la un copil: sentimentul responsabilității, curiozitatea, interesul, legăturile, respectul pentru ceilalți, individualitatea și personalitatea.

punctul de reper – În acest context se referă la punctul de referință uman creat de atașament după care copilul se orientează și după ale cărui indicii se ghidează. Fiecare copil are nevoie de un punct de reper uman.

Scanned with OKEN Scanner

puterea de fi părinte – Mulți oameni confundă puterea cu forța. Prin putere nu mă refer la constrângere sau pedeapsă, ci la autoritatea naturală pe care o dețin părinții atunci când copiii lor formează o conexiune activă cu ei și așteaptă de la ei indicii despre cum să fie, cum să se comporte și ce valori să urmărească. De fapt, cu cât deținem mai multă putere, cu atât avem mai puțină nevoie să recurgem la forță și viceversa.

reflexul de atașament – Există multe reflexe de atașament primitive concepute pentru a păstra apropierea prin intermediul simțurilor. Un exemplu bun în acest sens este cel al sugarului care apucă degetul pe care părintele și-l pune în palma lui.

satul atașamentului – Rețeaua de atașamente care furnizează contextul în care se crește un copil. În societățile tradiționale, satul atașamentului corespundea satului propriu-zis în care trăiau și creșteau oamenii. În societatea noastră, trebuie să ne creăm propriul sat al atașamentului.

scenaristica – Analogia cu scenaristica este împrumutată din actorie, unde comportamentul trebuie să fie interpretat, deoarece nu își are originile în actor. Același lucru se aplică și în cazul maturității. Situațiile sociale impun o maturitate pe care s-ar putea ca copiii noștri să nu o fi atins încă. Nu-i putem face să se maturizeze la comandă, dar s-ar putea să-i putem determina să se comporte matur în anumite situații, oferindu-le indicii cu privire la ce să facă și cum să facă. Pentru ca un copil să accepte astfel de indicații, adultul trebuie să se afle în postura de furnizor de indicii în viața copilului, un rod al atașamentului copilului de părinte. O bună scenaristică se axează pe ceea ce ar trebui să facă copilul, nu pe ceea ce nu ar trebui să facă și furnizează indicii ușor de urmărit de copil.

sentimentul de mijlocire – Originile latine ale cuvântului „agent" (în sensul de „mijlocitor") înseamnă „a coordona" sau „a conduce", ca de exemplu, *a conduce un car*. A avea sentimentul de mijlocire înseamnă să te simți de parcă în viață te-ai afla pe scaunul șoferului – un loc în care apar opțiuni și există alegeri. Copiii nu se nasc cu sentimentul de mijlocire; acesta este rezultatul procesului de maturizare care include emanciparea și individualizarea.

sindromul preșcolarului – Folosesc acest termen pentru a descrie setul de trăsături și probleme care rezultă dintr-o absență a funcției integratoare la copii. Aceste trăsături și probleme sunt normale la preșcolari, însă le numesc „sindromul preșcolarului" atunci când ele caracterizează copii și adolescenți care nu mai sunt preșcolari, dar care nu au depășit încă

Scanned with OKEN Scanner

această deficiență de dezvoltare. În cultura noastră, orientarea către anturaj este cea mai frecventă cauză a acestei stagnări de dezvoltare.

socializarea – Procesul de a deveni apt pentru societate. În mod tradițional, socializarea a fost percepută ca un proces singular, separat și distinct de celelalte două procese importante de dezvolte – atașamentul și individualizarea. Totuși, dacă examinăm problema mai atent, observăm că socializarea se petrece, în mare parte, prin intermediul atașamentului și proceselor care îl servesc – identificarea, imitarea, căutarea semnificației, păstrarea proximității. Atașamentul este primul dintre aceste trei procese de dezvoltare, iar diferențierea este al doilea. Când aceste două procese funcționează bine, adevărata socializare poate apărea în mod spontan.

temperamentul – Folosesc acest termen în sensul său de bază, care denotă un *amestec*. Temperamentul este un *amestec* de trăsături, temperatura este un *amestec* de fierbinte și rece etc. Romanii foloseau acest termen pentru a descrie *amestecul* potrivit de ingrediente pentru a produce lutul de olărit. Cheia unui comportament civilizat și a autocontrolului este reprezentată de amestecul de sentimente. Astfel, pierderea cumpătului ar însemna pierderea amestecului de impulsuri și sentimente contradictorii care ar permite autocontrolul.

vidul de atașament – Absența sentimentului de contact sau de conexiune cu cei de care ar trebui să fie atașat cineva.

vidul de orientare – Deoarece copiii se orientează după cei de care sunt atașați, ei se simt pierduți și dezorientați atunci când sentimentul de conexiune dispare. Absența indiciilor și semnificațiilor este intolerabilă pentru copii și îi forțează în general să se reatașeze de cineva sau ceva – în cultura noastră, ei se reatașează de cele mai multe ori de camarazii lor.

vulnerabil/vulnerabilitate – A fi vulnerabil înseamnă a fi capabil să fii rănit. Ca oameni, nu doar că ne simțim rănile, dar ne simțim și vulnerabilitatea. Creierul uman este conceput să se protejeze de sentimentul de vulnerabilitate care este mult prea copleșitor. Vezi și *apărarea împotriva vulnerabilității*.

Scanned with OKEN Scanner

Note

Capitolul 1: De ce sunt părinții mai importanți ca niciodată

1 Judith Harris, *The Nuture Assumption*, Simon & Schuster, New York, 1999.

2 Michael Rutter și David J. Smith (ed.), *Psychosocial Disorders in Young People: Time Trends and Their Causes*, John Wiley and Sons, Inc., New York, 1995.

3 Aceasta a fost concluzia profesorului David Shaffer, un cercetător de frunte și autor de manuale în domeniul psihologiei dezvoltării, după ce a analizat literatura de specialitate privind influența camarazilor. Comentând cercetările actuale, el afirmă că „putem spune că camarazii reprezintă principalul grup de referință pentru întrebările de tipul «Cine sunt eu?»". (David R. Shaffer, *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*, Brooks/Cole Publishers, ediția a II-a, Pacific Grove, California, 1989, p. 65.)

4 Statisticile privind sinuciderile sunt preluate de la National Center for Injury Prevention and Control din Statele Unite și de la McCreary Centre Society din Canada. Statisticile privind tentativele de suicid sunt și mai alarmante. Urie Bronfenbrenner citează statistici care indică faptul că tentativele de suicid în rândul adolescenților aproape ca s-au triplat în perioada de 20 de ani scursă între 1955 și 1975. (Urie Bronfenbrenner, „The Challenges of Social Change to Public Policy and Development Research". Lucrare prezentată la bienala organizată de Society for Research and Child Development, Denver, Colorado, aprilie 1975.)

5 *Harper's*, decembrie 2003.

6 Profesorul James Coleman și-a publicat constatările într-o carte intitulată *The Adolescent Society*, Free Press, New York, 1961.

Capitolul 3: De ce am pierdut controlul

1 John Bowlby, *Attachment*, Basic Books, ediția a II-a, New York, 1982, p. 46.

Scanned with OKEN Scanner

2 Robert Bly, *The Sibling Society*, Vintage Books, New York, 1977, p. 132.

3 Acestea au fost concluziile la care au ajuns doi cercetători care au examinat rezultatele a 92 de studii la care au participat 13 000 de copii. Pe lângă faptul că aceştia prezentau mai multe probleme şcolare şi de comportament, ei aveau şi mult mai multe concepţii de sine negative şi probleme în relaţia cu părinţii lor. Constatările au fost publicate în *Psychological Bulletin*, nr. 110, 1991, pp. 26–46. Articolul se intitulează „Parental Divorce and the Wellbeing of Children: A Meta-analysis". În legătură indirectă cu acest studiu, mai există unul din 1996 realizat de Statistics Canada care a conchis că există o probabilitate mai mare ca copiii proveniți din familii monoparentale să fi repetat o clasă, să fie diagnosticați cu tulburări de comportamente sau să prezinte probleme de anxietate, depresie şi agresivitate.

4 Cercetările făcute de psihiatrul britanic Sir Michael Rutter demonstrează acest lucru. El a descoperit că problemele de comportament erau chiar şi mai probabile la copiii proveniți din familii intacte, dar cu relații discordante, decât la copiii cu părinți divorțați care locuiau în cămine relativ lipsite de conflicte. (Michael Rutter, „Parent-Child Separation: Psychological Effects on the Children", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, nr. 12, 1971, pp. 233–256.)

5 Bly, *The Sibling Society*, p. 36.

6 Erik Erikson, *Childhood and Society*, W.W. Norton, New York, 1985. *Vezi şi* ediția în limba română: *Copilărie şi societate*, traducere de Mirela Badea şi Brândușa Popa, Trei, București, 2015.

Capitolul 5: De la ajutor la obstacol: când atașamentul acționează împotriva noastră

1 John Bowlby, *Attachment*, Basic Books, ediția a II-a, New York, 1982, p. 377.

Capitolul 6: Contravoința: de ce devin copiii neascultători

1 M.R. Lepper, D. Greene şi R.E. Nisbett, „Undermining Children's Intrinsic Interest with Extrinsic Rewards: A Test of the Over-justification Hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 28, 1973, pp. 129–137.

2 Edward Deci, *Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation, Penguin Books*, New York, 1995, pp. 18 şi 25.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 7: Intrarea în moarte cerebrală a culturii

1 Howard Gardner, *Developmental Psychology*, Little, Brown & Company, ediția a II-a, New York, 1982.

2 *The Globe and Mail*, 12 aprilie 2004.

3 *Vancouver Sun*, 30 august 2003.

Capitolul 8: Periculoasa fugă de sentimente

1 Un eșantion de astfel de studii ar include:
- J.D. Coie și A.N. Gillessen, „Peer Rejection: Origins and Effects on Children's Development", *Current Directions in Psychological Science*, nr. 2, 1993, pp. 89–92.
- P.L. East, L.E. Hess și R.M. Lerner, „Peer Social Support and Adjustment of Early Adolescent Peer Groups", *Journal of Early Adolescence*, nr. 7, 1987, pp. 153–163.
- K.A. Dodge, G.S. Pettit, C.L. McClaskey și M.M. Brown, „Social Competence in Children", *Monographs of the Society for Research in Child Development*, nr. 51, 1986.

2 Cel mai amplu studiu a fost Studiul Longitudinal Național al Sănătății Adolescenților din Statele Unite care a inclus aproximativ 90 000 de adolescenți americani. Studiul realizat de psihologul Michael Resnick, împreună cu 12 dintre colegii săi s-a intitulat „Protecting Adolescents from Harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health" și a fost publicat în *Journal of the American Medical Association* în septembrie 1997. Aceasta este și concluzia regretatului Julius Segal, unul dintre pionierii cercetării privind reziliența, precum și a autorilor cărții *Raising Resilient Children*, Robert Brooks și Sam Goldstein. (R. Brooks și S. Goldstein, *Raising Resilient Children*, Contemporary Books, New York, 2001.)

3 Segal este citat de dr. Robert Brooks de la Facultatea de Medicină Harvard, în articolul său „Self-worth, Resilience and Hope: The Search for Islands of Competence". Acest articol se regăsește în camera de lectură electronică a Center for Development & Learning. Adresa web este: cdl.org/resources/reading_room/self_worth.html.

4 John Bowlby, *Loss*, Basic Books, New York, 1980, p. 20.

Capitolul 9: Blocați în imaturitate

1 Robert Bly, *The Sibling Society*, Vintage Books, New York, 1977, p. vii.

2 Pentru o discuție completă despre aspectele fiziologice ale dezvoltării creierului uman și relația dintre acestea și dezvoltarea psihologică, *vezi*

Scanned with OKEN Scanner

Geraldine Dawson și Kurt W. Fischer, *Human Behavior and the Developing Brain*, Guildford Press, New York, 1994, mai ales capitolul 10.

3 Carl Rogers, *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin, New York, 1995, p. 283. *Vezi și* ediția în limba română: *A deveni o persoană*, traducere de Anacaona Mîndrilă-Sonetto, Trei, București, 2008, p. 390.

Capitolul 10: O moștenire a agresivității

1 Această statistică a fost citată de Linda Clark de la New York City Board of Education, într-un discurs rostit la cea de-a 104-a reuniune anuală a American Psychological Association.

2 Aceste statistici au fost citate de Michelle Borba, autoarea cărții *Building Moral Intelligence*, într-un discurs rostit în cadrul unei conferințe naționale privind siguranța în școli, organizată în Burnaby, British Columbia, în 19 februarie 2001.

3 Raportul întocmit de Barbara Cottrell se intitulează *Parent Abuse: The Abuse of Parents by Their Teenage Children* și a fost publicat de Canada Health în 2001.

4 Acest sondaj a fost realizat de David Lyon și Kevin Douglas de la Simon Fraser University din British Columbia și a fost publicat în octombrie 1999.

5 Statisticile privind sinuciderile sunt preluate de la National Center for Injury Prevention and Control din Statele Unite și de la McCreary Centre Society din Canada.

6 W. Craig și D. Pepler, *Naturalistic Observations of Bullying and Victimization on the Playground*, 1997, LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution, York University, citați de Barbara Coloroso în *The Bully, the Bullied, and the Bystander*, HarperCollins, Toronto, 2002, p. 66.

7 Conform statisticilor guvernului american, consumul de alcool este implicat în 68% dintre cazurile de omucidere prin imprudență, 62% dintre cazurile de agresiune, 54% dintre omoruri și tentative de omor, 48% dintre jafuri, 44% dintre furturile prin efracție și 42% dintre violuri. O referință online pentru aceste statistici guvernamentale este disponibilă la health.org/govpubs/m1002.

Capitolul 11: Formarea agresorilor și a victimelor

1 Natalie Angier, „When Push Comes to Shove", *The New York Times*, 20 martie 2001.

2 S.H. Verhovek, „Can Bullying Be Outlawed", *The New York Times*, 11 martie 2001.

Scanned with OKEN Scanner

3 W. Craig și D. Pepler, *Naturalistic Observations of Bullying and Victimization on the Playground*, LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution, York University, 1997, citați de Barbara Coloroso în *The Bully, the Bullied, and the Bystander*, HarperCollins, Toronto, 2002, p. 66.

4 Stephen Suomi lucrează ca primatolog la National Institute of Child Health and Human Development din Maryland. Aici a studiat efectele mediului de creștere și educare asupra comportamentului puilor de macaci rhesus. Concluziile sale au fost publicate în S.J. Suomie, „Early Determinants of Behaviour. Evidence from Primate Studies", *British Medical Bulletin*, nr. 53, 1997, pp. 170–184. Cercetările sale au fost analizate și de Karen Wright în „Babies, Bonds and Brains", *Discover Magazine*, octombrie 1997.

5 Natalie Armstrong, „Study Finds Boys Get Rewards for Poor Behaviour", *Vancouver Sun*, 17 ianuarie 2000.

6 Angier, „When Push Comes to Shove".

Capitolul 12: O turnură sexuală

1 Studiu publicat în Canadian Journal of Human Sexuality, prezentat în *Maclean's Magazine*, 9 aprilie 2001.

2 *The Globe and Mail*, 24 aprilie 2004, p. A6.

3 Barbara Kantrowitz și Pat Wingert, „The Truth About Tweens", *Newsweek*, 18 octombrie 1999.

4 Sursa noastră aici este cartea lui dr. Helen Fisher, *Anatomy of Love*, Ballantine Books, New York, 1992. *Vezi și* ediția în limba română: *Anatomia iubirii*, traducere de Oana Badea, Trei, București, 2021. Dr. Fisher lucrează ca antropolog la Muzeul American de Istorie Naturală și este câștigătoarea mai multor premii prestigioase în semn de recunoaștere a muncii sale.

5 Acestea au fost concluziile la care au ajuns dr. Alba DiCenso de la McMaster University și colegii ei (G. Guyatt, A. Willan și L. Griffith) atunci când au asimilat și analizat concluziile a 26 de studii anterioare realizate în perioada 1970–2000. Acest studiu semnificativ a fost publicat în *British Medical Journal*, vol. 324, în iunie 2002, cu titlul „Intervention to Reduce Unintended Pregnancies Among Adolescents: Systematic Review of Randomized Controlled Trials".

Capitolul 13: Elevii needucabili

1 Un exemplu în acest sens îl reprezintă provincia natală a autorilor, Columbia Britanică, unde profesorii și membrii consiliului școlar au fost șocați de concluziile unui studiu din 2003 care arată acest declin.

Scanned with OKEN Scanner

2 Ceea ce alimentează acest model de învățare de la camarazi în cercurile educaționale este o neînțelegere a ideilor lui Jean Piaget, marele specialist în dezvoltare elvețian, privind învățarea prin cooperare. Într-adevăr, Piaget a declarat că copiii învață cel mai bine atunci când interacționează între ei, dar nu se ține cont de perspectiva dezvoltării în cadrul căreia a teoretizat el – ideea că trebuie să apară un sentiment al sinelui puternic înainte ca interacțiunea cu camarazii să poată facilita învățarea adevărată. Conform lui Piaget, doar atunci când copiii ajung să-și cunoască propria minte, interacțiunea dintre ei le ascute și le aprofundează înțelegerea. El considera că profesorii autoritari diminuează acest proces de individualizare cognitivă, cel puțin prin comparație cu relațiile mult mai egalitare cu camarazii. Teoriile lui Piaget au fost formulate în urmă cu 40 de ani, în Europa continentală, unde studenții erau foarte orientați spre adulți și sistemul educațional era ierarhic. În America de Nord, ideea lui Piaget a fost scoasă din contextul dezvoltării și aplicată într-un mediu social complet diferit. Complet desprins de echilibrul emoțional pe care îl conferă atașamentul față de adulți, modelul învățării de la camarazi a devenit o modă în rândul teoreticienilor educaționali.

Nu este nimic în neregulă cu ideea lui Piaget dacă este aplicată în contextul potrivit: învățarea prin cooperare stimulează gândirea, dar numai în cazul acelor copii care și-au format propriile idei cu privire la un anumit subiect și care sunt capabili să funcționeze din două perspective simultan. În caz contrar, interacțiunea suprimă individualitatea în curs de dezvoltare, descurajează originalitatea și facilitează dependența de camarazi.

Capitolul 14: Apropierea copiilor noștri

1 Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey, 1994, pp. 199–200.

2 Stanley Greenspan, The Growth of the Mind, Addison-Wesley, Reading, Massachusetts, 1996.

Capitolul 17: Nu curta concurența

1 Aceasta a fost o constatare constantă în numeroase studii. Un exemplu de astfel de studiu este cel al lui R.E. Marcon, „Moving Up the Grades: Relationship Between Preschool Model and Later School Success", *Early Childhood Research & Practice*, vol. 4, nr. 1, primăvara anului 2002.

2 Conform unui articol special din *The Time* privind educația la domiciliu, publicat în 27 august 2001. Aparent, există un motiv întemeiat pentru acest lucru, deoarece elevii educați la domiciliu iau notele cele mai mari la

Scanned with OKEN Scanner

testele standardizate și depășesc performanțele altor studenți la examenele de admitere la facultate, inclusiv la testul SAT.

3 Jon Reider a fost citat de G.A. Clowes în „Home-Educated Students Rack Up Honours", *School Reform News*, iulie 2000.

4 Bureau of Labor Statistics, Departamentul Muncii al Statelor Unite, Washington, D.C., 2000.

5 Sarah E. Watamura, Bonny Donzella, Jan Alwin și Megan R. Gunnar, „Morning-to-Afternoon Increases in Cortisol Concentrations for Infants and Toddlers at Child Care: Age Differences and Behavioral Correlates", *Child Development*, nr. 74, 2003, pp. 1006–1021.

6 Carol Lynn Martin și Richard A. Fabes, „The Stability and Consequences of Young Children's Same-Sex Peer Interactions", *Developmental Psychology*, nr. 37, 2001, pp. 431–446.

7 Early Child Care Research Network, National Institute of Child Health and Human Development, „Does Amount of Time Spent in Child Care Predict Socio-emotional Adjustment During the Transition of Kindergarten?", *Child Development*, nr. 74, 2003, pp. 976–1005.

8 Stanley I. Greenspan, „Child Care Research: A Clinical Perspective", *Child Development*, nr. 74, 2003, pp. 1064–1068.

9 Eleanor Maccoby, profesor emerit în psihologia dezvoltării la Universitatea Stanford, a fost intervievată de Susan Gilbert de la *The New York Times* pentru articolul „Turning a Mass of Data on Child Care into Advice for Parents", publicat în 22 iulie 2003.

10 Acest studiu este discutat în cartea profesorului Urie Bronfenbrenner de la Cornell University, *Two Worlds of Childhood*, Russel Sage Foundation, New York, 1970.

11 Fosta autoare de manuale este Judith Harris, care menționează această ipoteză în mod repetat în cartea ei *The Nuture Assumption*, Simon & Schuster, New York, 1999.

12 Primele lucrări de specialitate privind stima de sine au fost fără echivoc în ceea ce privește rolul părintelui. Carl Rogers și Dorothy Briggs – printre mulți alții – susțineau că părerea părintelui despre copil influența cel mai mult părerea pe care ajungea copilul să o aibă despre el însuși. Din păcate, părinții au ajuns să reprezinte un soi de oglinzi în care copiii își caută propria reflexie. Literatura de specialitate și cercetările contemporane reflectă numai ceea ce este, nu și ceea ce ar trebui să fie sau ar putea fi. În încercările noastre de a afla mai multe despre copii, cercetătorii pun întrebări despre sursa sentimentului lor că sunt importanți și despre

Scanned with OKEN Scanner

persoanele cele mai importante pentru ei. Cu cât copiii devin mai orientați spre camarazi, cu atât mai frecvent îi indică pe camarazii lor ca fiind persoanele cele mai importante pentru ei. Atunci când sunt fost publicate aceste cercetări, rezultatele obținute de la subiecții tineri orientați spre camarazi sunt prezentate ca fiind normale, fără nicio încercare de a le plasa într-un anumit context istoric sau de dezvoltare. Pentru a complica și mai mult problema, testele de stimă de sine sunt elaborate folosind întrebări care se concentrează asupra relațiilor cu camarazii, închizând cercul lipsei de logică. Astfel, psihologii sunt induși în eroare de instinctele distorsionate ale copiilor pe care îi studiază. Concluziile și recomandările derivate din astfel de cercetări sunt viciate de dinamica orientării spre camarazi care a creat chiar problemele pe care încercau să le rezolve nefericiții cercetătorii.

Capitolul 18: Recreează satul atașamentului

1 Cronologia istorică a programării intergeneraționale din Ontario a fost publicată pe internet de United Generations.

Capitolul 19: Revoluția digitală deformată

1 Faptele și cifrele prezentate în acest capitol și în următorul sunt preluate, în mare parte, de la USC Annenburg Center for the Digital Future and the Kaiser Family Foundation. Printre alte surse se numără rubrica despre rețelele sociale de pe Wikipedia, sondajele Nielsen și statisticile privind utilizarea media.

2 Dr. Gwenn Schurgin O'Keeffe, dr. Kathleen Clarke-Pearson, Council on Communications and Media, „The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families", *Pediatrics*, vol. 124, nr. 4, 2011, pp. 800–804.

3 Lin F., Zhou Y., Du Y., Qin L., Zhao Z. *et al.*, „Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study", *PLoS ONE*, vol. 7, nr. 1, 2012: plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0030253. Haifeng Hou, Shaowe Jia, Shu Hu *et al.*, „Reduced Striatal Dopamine Transporters in People with Internet Addiction Disorder", *Journal of Biomedicine and Biotechnology*, 2012, hindawi.com/journals/bmri/2012/854524/.

4 Leslie J. Seltzer, Ashley R. Prososki, Toni E. Ziegler și Seth D. Pollak, „Instant messages vs. speech: hormones and why we still need to hear each other", *Evolution & Human Behavior*, vol. 33, nr. 1, ianuarie 2012, pp. 42–45.

5 Diana I. Tamir și Jason P. Mitchell, „Disclosing information about the self is intrinsically rewarding", *PNAS*, vol. 109, nr. 21, mai 2012, pp. 8038–8043.

Scanned with OKEN Scanner

6 Sondajele recente au confirmat raportul anterior al USC Annenburg Center for the Digital Future, conform căruia, începând din 2007, în gospodăriile conectate la internet, timpul petrecut în familie, față în față, a scăzut brusc. De la o medie de 26 de ore pe săptămână în prima jumătate a deceniului, timpul petrecut în familie, față în față, a scăzut la puțin sub 18 ore pe săptămână până în 2010. Dr. Jeffrey Cole, directorul Annenburg Center, a declarat că timpul petrecut în familie rămăsese constant în deceniile anterioare.

7 Linda A. Jackson, Alexander von Eye, Hiram E. Fitzgerald, Edward A. Witt și Yong Zhao, „Internet use, videogame playing and cell phone use as predictors of children's body mass index (BMI), body weight, academic performance, and social and overall self-esteem", *Computers in Human Behavior*, vol. 27, nr. 1, 2011, pp. 599–604.

8 Eșantionul a inclus 1324 de utilizatori de internet australieni, autoselectați (1158 de utilizatori de Facebook și 166 de persoane care nu utilizau Facebook), cu vârste cuprinse între 18 și 44 de ani. Conform autorilor, utilizatorii de Facebook prezentau niveluri mult mai ridicate de singurătate în familie decât persoanele care nu utilizau rețeaua. Tracii Ryan și Sophia Xenos, „Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage", *Computers in Human Behavior*, vol. 27, nr. 5, 2011, pp. 1658–1664.

9 Aceste cifre sunt preluate dintr-un articol de Stephen Marche, „Is Facebook Making Us Lonely?", care a fost publicat în ediția din luna mai 2012 a revistei *The Atlantic*.

10 Wilhelm Hofmann, Kathleen D. Vohs și Roy F. Baumeister, „What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life", *Psychological Science*, vol. 23, nr. 6, 2012, pp. 582–588.

Capitolul 20: O chestiune de sincronizare

1 Cel de-al nouălea sondaj (2009) realizat de USC's Annenberg Centre for the Digital Future.

2 Aceste cifre au fost preluate dintr-un studiu realizat de Donald Shifrin în 2010 pentru Academia Americană de Pediatrie. Dr. Shifrin lucrează ca medic pediatru în Statul Washington.

3 Gwenn Schurgin O'Keeffe discută despre acest raport într-un articol scris de Doug Brunk, „Social Media Confuses, Concerns Parents", *Pediatric News*, vol. 45, nr. 2, februarie 2011.

Scanned with OKEN Scanner

4 Michael A. Stefanone, Derek Lackaff și Devan Rosen, „Contingencies of Self-Worth and Social-Networking-Site Behavior", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 14, nr. 1-2, ianuarie/februarie 2011, pp. 41–49.

5 Victoria J. Rideout, Ulla G. Foehr și Donald F. Roberts, *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds: A Kaiser Family Foundation Study*, ianuarie 2010.

6 Neil Postman, *Building a Bridge to the 18th Century: How the Past Can Improve Our Future*, Alfred A. Knopf, New York, 1999.

Capitolul 21: Bilanț postpandemic

1 Lydia Al Lebrun *et al.*, „Five-Year Trends in US Children's Health and Well-being", *JAMA Pediatrics*, vol. 176, nr. 7, iulie 2022; e220056; doi:10.1001/jamapediatrics.2022.0056.

2 Matt Richtel, „It's Life or Death: The Mental Health Crisis Among U.S. Teens", *The New York Times*, 23 aprilie 2022; nytimes.com/2022/04/23/health/mental-health-crisis-teens.

3 Isabella Kwai și Elian Peltier, „«What's the Point?» Young People's Despair Deepens as Covid-19 Crisis Drags On", *The New York Times*, 24 februarie 2021.

4 Cea mai cuprinzătoare analiză a studiilor actuale relevante sintetizează descoperirile a peste 60 de studii la care au participat 55 000 de copii și adolescenți în perioada lockdownului. Concluziile confirmă creșterea cazurilor de anxietate, depresie, irascibilitate și furie după ridicarea lockdownului. Referința pentru această analiză este „The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: systematic review", *European Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 32, nr. 7, 2023, pp. 1151–1177.

Cifrele menționate aici provin dintr-un studiu canadian desfășurat de un grup mare de cercetători împuterniciți să studieze impactul pandemiei asupra sănătății mintale a copiilor și adolescenților în Canada și organizat de Sick Children's Hospital din Toronto. Studiul lor a fost publicat în *Journal of European Child and Adolescent Psychiatry* (K.T. Cost, J. Crosbie, E. Anagnostou *et al.*, „Mostly worse, occasionally better: impact of COVID-19 pandemic on the mental health of Canadian children and adolescents", vol. 31, 2022, pp. 671–684).

Acest grup de cercetători canadieni a fost sprijinit de Canadian Institutes for Health Research (CIHR), Ontario Ministry of Health, the SickKids Centre for Brain and Mental Health, Edwin S.H. Leong Centre for Healthy Children, Miner's Lamp Innovation Fund in Prevention and

Scanned with OKEN Scanner

Early Detection of Severe Mental Illness de la University of Toronto și SickKids Foundation.

Child Helpline International este o organizație colectivă cu 159 de membri din 135 de țări și teritorii din întreaga lume care coordonează informații, opinii, cunoștințe și date de la membrii liniilor verzi, parteneri și surse externe. De la raportul lor internațional din 2023, care poate fi accesat aici: childhelplineinternational.org, s-a înregistrat o creștere cu 38% a apelurilor de ajutor în timpul pandemiei.

5 Aceasta a fost și una dintre concluziile studiilor canadiene citate mai sus.

6 Li Liu, Gisèle Contreras, Nathaniel J. Pollock *et al.*, „Suicidal Ideation among Young Adults in Canada During the COVID-19 Pandemic: Evidence from a Population-based Cross-sectional Study", *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, vol. 43, nr. 5, 2023, pp. 260–266. doi:10.24095/hpcdp.43.5.05.

7 Această descoperire a efectului inversat produs de lockdown nu a fost raportat pe scară largă și de multe ori a fost raportat sub formă de experiențe anecdotice. Cea mai sigură descoperire a acestui fenomen aparține și de data asta studiului canadian menționat în nota 1. Numerele acestea sunt preluate din respectivul raport.

8 Charles C. Mann, *1491: New Revelations of the Americas Before Columbus*, Vintage Books, 2011, p. 47.

9 Darcia Narvaez și Gay Bradshaw, capitolul „Introducere", *The Evolved Nest: The Nature Way of Raising Our Children*, North Atlantic Books, 2023.

10 Richard Bentall, „Mental illness is a result of misery, yet still we stigmatise it", *The Guardian*, 2 februarie, 2016.

11 *ScienceDaily*, 8 februarie 2017; sciencedaily.com/releases/2017/02/170208094450.htm. Articolul original: Rochelle F. Hentges, Ming-Te Wang, „Gender Differences in the Developmental Cascade From Harsh Parenting to Educational Attainment: An Evolutionary Perspective", *Child Development*, 2017; doi: 10.1111/cdev.12719.

12 Stanley I. Greenspan *et al.*, „The Emotional Architecture of the Mind", capitolul 1, în Raffi Cavoukian *et al.*, *Child Honoring: How To Turn This World Around*, Homeland Press, 2006 (pb. 2010), p. 5.

13 John Amaral, „The New Indifference: Why Your New Brain Needs Old Tricks to Thrive in Our Modern World"; wellbeingcenter.com/the-new-indifference-why-your-new-brain-needs-old-tricks-to-thrive-in-our-modern-world.

Scanned with OKEN Scanner

14 John S. Sutton *et al.*, „Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children", *JAMA Pediatr*, vol. 174, nr. 1, 2020.

15 Mari Swingle, *i-Minds: How and Why Constant Connectivity is Rewiring our Brains and What to Do About It*, New Society Publishers, 2019, p. 185 și respectiv p. 11.

16 James Garbarino, *Children and Families in the Social Environment*, New York, Routledge, 1992, p. 11.

17 Spre exemplu, un studiu din 2011 desfășurat de John Jay College of Criminal Justice a descoperit că participanții înscriși într-un program de teatru au comis mai puține infracțiune și mai puțin grave și au afișat un comportament și un management al furiei mai bun decât grupul de control. „Teatrul are capacitatea unică de a facilita adaptarea instituțională și starea de bine prin exprimarea emoțiilor, repetiția de roluri specifice vieții și gratificarea performanței publice." (Lorraine Moller și John Jay, „Project Slam: Rehabilitation Through Theatre at Sing Sing Correctional Facility", *International Journal of Art*, vol. 5, nr. 5, 2011, pp. 9-29, unul dintre nenumăratele studii dedicate acestui fenomen.)

18 Rolul cântatului în cor în sănătatea mintală a fost studiat aproape numai pe adulți, și în cea mai mare parte doar în Marea Britanie. Un astfel de compendiu al descoperirilor se găsește în *Journal of Applied Arts and Health*, vol. 1, nr. 1, 2010, pp. 19-34. Studiul se numește „Choral singing and psychological well-being". Date fiind aceste descoperiri, nu ne surprinde că un cercetător faimos în sănătatea mintală – dr. Stanley Kutcher – a făcut publică o descoperire destul de norocoasă făcută în timp ce investiga factorii care contribuie la sănătatea mintală a elevilor în cadrul sistemului școlar. Cercetătorii au realizat că școlile cel mai bine clasate din punctul de vedere al sănătății mintale aveau întâmplător și coruri. Această descoperire accidentală a fost dezvăluită în cadrul unui discurs de la o conferință națională din 2014 despre Școli și Sănătatea Mintală din Winnipeg, Canada. Dr. Stanley Kutcher este director al World Health Organization Collaborating Centre din cadrul Dalhousie University.

19 Comparativ cu persoanele care nu cântă, coriștii raportează o calitate superioară a vieții și relații mai bune, iar cei care suferă de cancer și îngrijitorii lor, anxietate redusă și imunitate crescută. Brofenbrenner Center for Translational Research, „The Mental Benefits of Singing in a Choir", *Psychology Today*, 6 iulie 2023, psychologytoday.com/ca/blog/evidence-based-living/202307/the-mental-health-benefits-of-singing-in-a-choir.

Scanned with OKEN Scanner

Un model de parenting grijulie, blând și adaptabil.

CALGARY HERALD

Scriitura precisă și incisivă a lui Maté facilitează înțelegerea ideilor complexe, fără să le știrbească esența. Rezultatul este o carte captivantă, care li se adresează părinților în mod direct și personal.

EDMONTON JOURNAL

O carte importantă, care expune cu îndrăzneală problema și trasează planuri pentru soluționarea ei. Trebuie să-i luăm în serios sugestiile pentru ca, împreună, să îmbunătățim viitorul copiilor noștri și pe cel al copiilor lor.

DR. DANIEL J. SIEGEL

curteaveche.ro

Scanned with OKEN Scanner

Gordon Neufeld și Gabor Maté evidențiază empatic și foarte documentat importanța legăturii – teoretic indestructibilă, însă în realitate foarte fragilă – dintre părinți și copii, singura sursă de maturizare sănătoasă a celor mici.

PETRONELA ROTAR

Într-o lume în care cantitatea de informații oferite atât părinților, cât și copiilor este atât de mare, încât a devenit prea greu de gestionat, *Ține-ți copiii aproape* te învață să-ți asculți instinctele și să devii un observator atent al fiului sau al fiicei tale. Cu o extraordinară experiență clinică în domeniul dezvoltării copilului, Gordon Neufeld și Gabor Maté descompun în termeni simpli noțiuni interdisciplinare din psihologie, neurologie și antropologie, pe care le îmbină abil atât cu experiențele personale, cât și cu ale pacienților care i-au inspirat. Vei afla de ce este nevoie de un sat întreg ca să crești un copil, cum să-l recâștigi pe cel mic, cum să restabilești bazele atașamentului, atât de important în relația cu el, și cum să contrabalansezi tendințele decadente ale societății, care îi țintesc direct pe ineri.

Această nouă ediție conține un capitol special, dedicat perioadei pandemiei de COVID-19 și nevoii tot mai acute de deconectare de la tehnologie.

familia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-1702-2
9 786064 417022

Scanned with OKEN Scanner